

健らいと クッキング

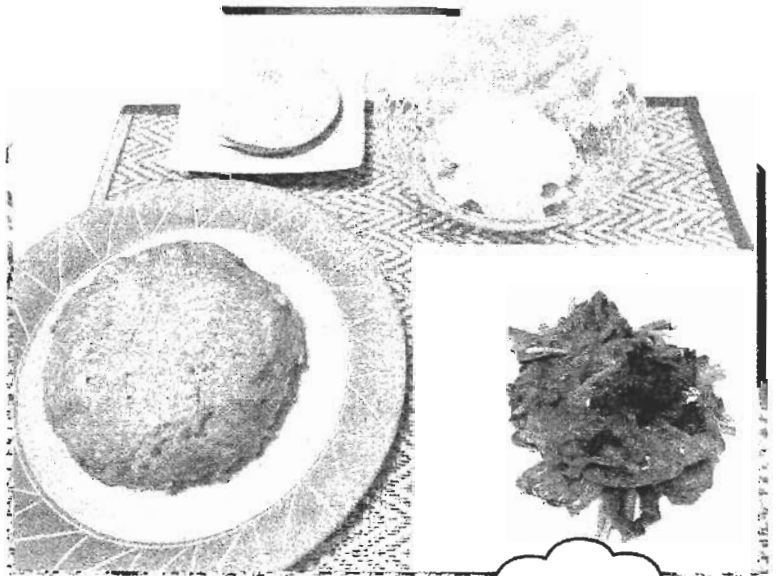
卵 牛乳 小麦
アレルギー対応

安心安全な食事をしたい！
けれども忙しくて料理に時間をかけられない…
もう少しレパートリーを増やしたい…
そんな時にお役立ちできるようにと健らいとでは
クッキングデモを始めました
お昼ごはんにお気軽にお立ち寄りください
美味しくて身体に良い食事は楽しく作ることから！

< 6月のメニュー >

- ☆ 鶏のミートローフ (松風焼き)
(鶏肉・米粉・砂糖・醤油・みりん・酒・菜種油・ごま)
- ☆ ほうれん草と黒にんにく炒め
(ほうれん草・黒にんにく・塩・醤油)
- ☆ さっぱりポテトサラダ
(じゃがいも・にんじん・ベーコン・塩・アレルノン・ノンエッグマヨネーズ)
- ☆ 米粉のもちもちパンケーキ
(米粉・こしあん・砂糖・塩・豆乳・菜種油)
- ☆ 味噌汁
(味噌・鰹節・だし昆布・きくらげ・油揚げ)

○調味料はすべて健らいとで揃っているもの
を使用しています



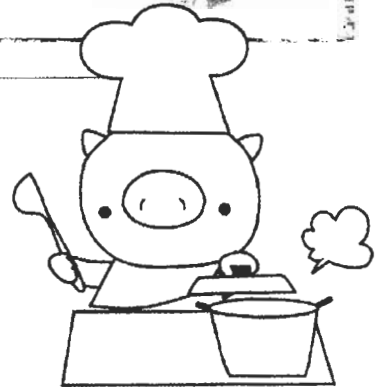
* お申込み、お問い合わせは
健らいとまで
075-701-3620

日時： 6月 12日 (金)・25日 (木)

7月 10日 (金)・22日 (水)
10:30~12:30頃
* 完成後、試食タイム (要予約)

参加料： 材料費込 ¥1500

持ち物： お手伝いいただく場合もありますのでエプロンと手拭きタオル



* 診察等で遅れて来られる場合、お子さま連れの方はお申込時にお知らせください