

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！

< 7月のメニュー >

- ☆ かんたんシューマイ
(豚こち・米粉・砂糖・塩・味噌・酒・春雨・玉ねぎ・蓮根)
- ☆ 油で揚げないなすのランパン
(なす・酢・醤油・砂糖・ごま油)
- ☆ 細切り野菜のシャキシャキ炒め
(じゃがいも・にんじん・ピーマン・塩・菜種油・味噌・胡椒)
- ☆ アレルノンシャーベット
(・アレルノン・砂糖・グレープジュース)
- ☆ スープ
(チキンスープ・鰹節・きくらげ・ねぎ)

○調味料はすべて健らいとで扱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：7月 10日(金) 21(火)・22日(水)

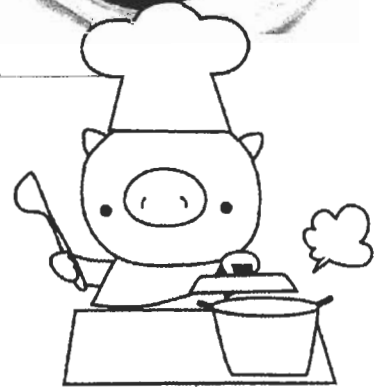
8月 5日(水)・28日(金)

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