

菊池クリニックローカーボ部

第5回 料理教室のご案内

テーマ 糖質制限食 基本をマスター パート5 ～ 低糖質・おせち教室パート1 ～

低糖質の「おせち」をつくります

低糖質のきんとん、田作り（ごまめ）、黒豆の煮豆の3品をご紹介します。

基本のおせちを低糖質で学べる貴重な機会です。

講師：佐々木栄子管理栄養士・日本糖質制限医療推進協会アドバイザー

下記の開催案内事項をご確認の上、必ず事前お申し込みが必要です。

場所： 野木町公民館 調理室

日付： 11月30日（水曜日）

時間： 午後13時45分～午後16時30分

募集人員： 20名

参加費： 初回の方 1500円 2回目以降の方1000円

持参するもの： エプロン 三角巾（バンダナなど）タオル大・小2枚（布巾として使用）
筆記用具

申し込み先： 菊池クリニックローカーボ部 0280-57-2510

申し込み締め切り： 11月24日（20名の定員になり次第締め切ります）

参加対象者：糖尿病、機能性低血糖症、生活習慣病全般の改善、ダイエット希望の方など糖
質制限食に関心をお持ちの方。（親子、ご夫婦、ご家族とのペア参加も可です。）

<注意事項>

★お申し込み後、キャンセルされる場合は申し込み締切日までにご連絡ください。

締切日以降になりますと参加費の半額をキャンセル料金としていただくこととなりますので、予めご了承ください。

★実習室で作ったもの以外の飲食は禁止されています。自宅で作ったパンやお菓子、お料理などの持ち込みもできませんのでご注意ください。