



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

男性のための料理教室に参加しませんか？

とうや湖町食育の会（旧 食生活改善推進員協議会）では「男性のための料理教室」を開催します。今年6回目を迎える教室では、簡単にできる家庭料理を3品作ります。料理作りに興味のある人、料理をほとんどしたことがない人など男性なら誰でも参加できます。

日時 10月31日(火)10時~13時

場所 健康福祉センターさわやか

持ち物 エプロン、バンダナなど髪を覆うもの、ふきん2~3枚（記名をお願いします）

参加費 500円

定員 15名（定員になり次第、締め切ります）

締切 10月26日（木）まで

申込み 健康福祉センターさわやか（☎76-4006）

メニュー

- ・雑穀ごはん
- ・たらときのこのチーズホイール焼き
- ・肉じゃが
- ・かき玉汁



昨年
の教室
で好評
だった
レシピ
を紹介
します

簡単にできる具たくさんスープ 白菜とにんじんの スープ春雨



材料（4人分）

サラダ油	小さじ2
白菜（細切り）	大2枚（200g）
にんじん（細切り）	100g
水	1200ml
中華スープの素	大さじ2
春雨（乾燥）	60g（食べやすい長さに切る）
塩・コショウ	少々

作り方

1. サラダ油を熱し、白菜とにんじんを炒める。
2. ①の白菜がしんなりしたら、Aと春雨を加えて煮る。
3. ②の春雨が柔らかくなったら、塩とコショウを加えて味を整える。

とうや湖町食育の会とは・・・

町が主催する食生活改善推進員養成講座を修了した人たちで、会を作り活動しています。

会の研修会で学習を続けながら、良い食生活が町全体に広がるように講習会を開催し食を通したボランティア活動を行っています。

詳しくは、健康福祉センターさわやかへ問合せください。

講習会の内容

- ・親子食育料理教室
- ・男性のための料理教室
- ・学童保育食育料理教室
- ・シルバー料理教室 など

