

第2週・火曜日 2019年4月～6月

男子厨房に入ろう【火曜日クラス】

～病気になるしない食事作り・料理作りは予防医学です～

【内容】 病気になるないように、健康維持するための食事のポイントをお話ししながら手軽にできる家庭料理を中心にご紹介致します ※受講生は男性に限ります

【講師】 伊藤綾香（医学博士・フードコーディネーター）

【時間】 第2火曜・朝 10:00～12:00

【受講料】 28,800円+税=31,104円（6ヵ月分）※3ヵ月分の支払も可能です

【持ち物】 エプロン、筆記用具、箸、お持ち帰り用の密閉容器や保冷剤

【4月9日】血行を良くする食事

- ・石焼ビビンバ（写真①）
- ・にんじんと春菊のチヂミ（写真②）
- ・カニのしょうが風味かき卵スープ（写真③）



【講師】 伊藤綾香

・医学博士・名古屋大学助教

・フードコーディネーター・食育伝道師名人位

【5月14日】疲れにくい体を作るための食事

- ・ハーブチキンのグリルステーキ（写真④）
- ・ガバオライス（写真⑤）
- ・チョコチップクッキー



【6月11日】ロコモ対策の食事

- ・エビチリ（写真⑥）
- ・ふわふわ厚焼き卵（写真⑦）
- ・きゅうりの中華漬け



【お問い合わせ・お申し込み先】

インターティアラ・お料理サロン（栄中日文化センター提携）
〒461-0005 名古屋市東区東桜 1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ 10F
（受付時間・9:00～19:00 ※但し日曜日を除く）

TEL/FAX : 052-253-6340/6344

E-Mail : intertiara-salon@outlook.jp

URL : <http://www.intertiara.com>

※メニューは変更になることがあります