

第2週・火曜日 2023年1月～3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】 伊藤パディジャ綾香（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】 3カ月分：18,846円＋税＝20,730円

※6カ月分でお支払いいただくと1,860円割引となります

6カ月分：36,000円＋税＝39,600円

【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

【1月10日】良質タンパク質と脂質の摂り方

☆白身魚の清蒸し（写真①） ☆切り干し大根の卵焼き（写真②）

☆イカと野菜の中華風サラダ（写真③）



【講師】 伊藤パディジャ綾香
・医学博士
・名古屋大学講師
・フードコーディネーター
・食育伝道師名人位

【2月14日】血糖値を上げにくい食べ方

☆エビとたっぷり野菜のピラフ（写真④）

☆じゃがいもと豚肉のドフィノワーズ（写真⑤）

☆コーヒーマーブルケーキ（パウンド型）



【3月14日】愛知県の健康長寿の秘訣

☆味噌カツ（写真⑥）

☆マグロの薬味ソース（写真⑦）

☆ほうれん草と焼きのりのスープ（写真⑧）



【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

名古屋市中区東桜 1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ 10F
（受付時間・9:00～18:00 ※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