

# 第4回 減塩クッキング教室のご案内

～体も心も満足～♪ 減塩でもおいしい料理～

参加費  
無料!!

## メニュー

## 塩分2g定食

### ■小豆がゆ 他

小正月(1月15日)には1年の豊作を願い  
小豆がゆを作って食べる風習があります。

500kcal台

塩分2g未満

590kcal

塩分1.91g

塩分  
2g  
定食



第3回減塩クッキング教室では、『さんまのピリ辛焼き定食』をつくりまし

## 内容

塩分2g未満のおいしくて満足できる定食を  
皆さんと一緒につくってみませんか♪

講師は、兵庫県立大学の澤村弘美先生です。  
管理栄養士の視点から減塩のポイントを伝授  
していただきます。

平成25年

と き : 1月16日(水) 11:00~13:00(予定)

と ころ : 兵庫県立大学 新在家キャンパス  
(旧)姫路生活科学センター 調理室  
(姫路市新在家本町1丁目1番地22号)

※駐車場は、建物裏手にもございます。

駐車スペースに限りがございます。なるべく公共交通機関でお越し下さい。

持 ち 物 : エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

定 員 : 20名 ※抽選

応募受付 : 平成24年12月17日(月)~12月26日(水)

抽選結果 : お申込者様へハガキでご連絡させていただきます。

## お申し込み方法

電話、FAX又はメールにてお申し込みください。

メールには下記内容を記載してください。

- お名前(ふりがな)(複数名ご参加の場合、全員)
- ご参加者数
- お電話番号
- ご住所

## 確認事項

- ・グループで調理していただきます。
- ・キャンセルされる場合はお早めに必ずご連絡ください。
- ・実習に参加されないお子様連れはご遠慮ください。
- ・やむを得ず料理教室を中止する場合があります。

### 《塩分2g定食》

■おだしくらぶHP

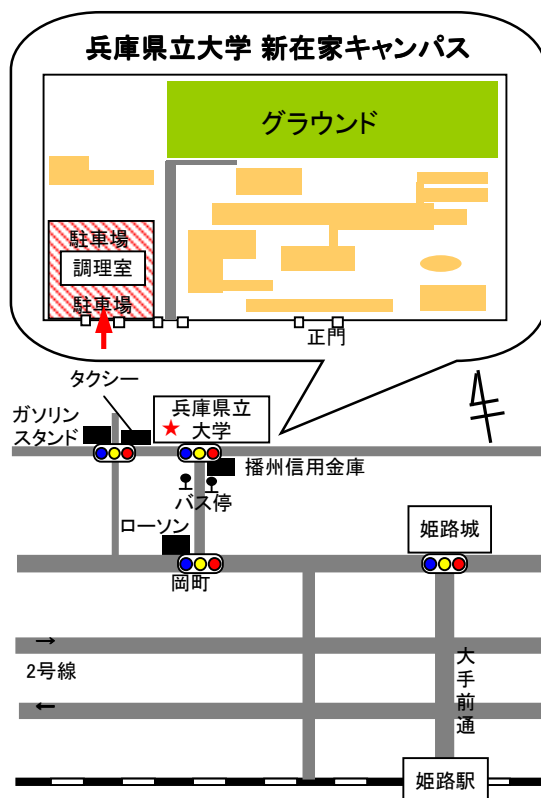
<http://www.odashi-club.com/>

■Kiss FM KOBE

KOBE 89.9 HIMEJI 77.6

毎週水曜 8:30頃~

こちらも  
チェック!



【バスでお越しの方】

JR・山陽電鉄姫路駅より神姫バス

- 西高前行き ●田寺北口行き ●書写ロープウェイ行き ●大池台行き 乗車

「県立大環境人間学部」下車すぐ(乗車時間約10分)

## お問い合わせ先

マエカワテイスト株式会社  
前川TSH研究所  
「減塩クッキング教室」係  
担当 香西、鈴木

TEL ☎ 0120-39-4524

FAX ☎ 0120-39-5523

a-suzuki@taste.co.jp

【主催】 日本減塩食学会 【協力】 兵庫県立大学 環境人間学部・NPO法人コムサロン21

【後援】 マエカワテイスト株式会社 前川TSH研究所

121009