



健康料理の会



6月から健康料理の会をさせていただいて一番勉強になったことは、責任と自覚を持って取り組まないと何も身にならないということ。メニューを決めること、材料を揃えること、人を誘うこと、大事なことを伝えることすべてがそうでした。

今までの先生のレシピを改めて開き直してあな健やその他の料理本に目を通す私がいることに驚きと、感謝の思いでいっぱいです。

～病気や不幸、災難は天からの手紙～

日々の生活の中で、その「天からの手紙」を読むカギが掃除、洗濯、料理等の中に隠れていると思います。

これからも皆さんと一緒に学ばせて下さるよう、お願い致します。

坊守

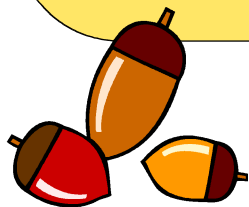
10月7日(木)

- ・玄米スープ(体調の悪い方へ)
- ・胚芽米の五目ご飯
- ・ごぼうのポタージュスープ
- ・里芋まんじゅう
- ・ひじき入りレンコン餅
- ・つるむらさきとニラのゴマ和え
- ・花豆 ・草餅(ヨモギ)



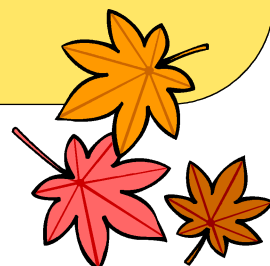
11月12日(金)

- ・大豆ときび入り玄米ご飯
- ・けんちん汁 ・炒り豆腐
- ・大根煮(報恩講)
- ・こんにゃく梅煮
- ・五目豆 ・ゴマのクッキー



12月16日(木)

- ・精進蒲焼き ・精進蒲鉾
- ・かぶら蒸し ・玄米ご飯
- ・わかめ煮 ・なます
- ・栗きんとん



時間: 9時30分～13時30分 参加費: 2,500円
お申込み: 下記の申込用紙、電話、FAX、Mailにて

真宗大谷派 本龍寺

〒444-1221 愛知県安城市和泉町中本郷41
TEL. 0566-92-0505 FAX. 0566-92-5212
Mail. honryuji@poplar.ocn.ne.jp

..... きりとり線

令和3年 月 日()の健康料理の会に参加します。

氏名

電話

-

-