

# 2023



## 健康料理教室

健康料理教室を担当させていただくようになって、早2回目のお正月です。  
 私自身がとても勉強になっているし、  
 楽しいと言うことが自分でも驚いて発見したことです。  
 ～楽しく美味しく健康に～をモットーに  
 今年も皆さまと一緒に学んでいきたいと思ひます。

### 1月26日(木)

1. 玄米がゆ  
(エネルギー炊き)  
\*体調を整えたい方に
2. 筑前煮
3. 揚げ餅のお雑煮
4. 春菊のおひたし
5. 黒豆ケーキ

### 2月22日(水)

1. 巻き寿司  
(3~5種)
2. 袋煮  
(キャベツ、人参  
レンコン、もち、ぎんなん)
3. 大根煮
4. 味噌汁
5. キャロットケーキ

### 3月9日(木)

1. ちらし寿司
2. 茶碗蒸し
3. お吸い物  
(ハマグリ)
4. ゴマ豆腐
5. 豆腐ドーナツ

・時間: 9時30分~13時30分

・参加費: 2,500円 (材料費2,000円+会場使用礼500円)

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.con.ne.jp

..... きりとり線 .....

令和5年 月 日( )の健康料理教室に参加します。

氏名

電話番号

—