

# 調理実習のお知らせ

## 低エネルギー食材の活用法♪

低カロリー食材（こんにゃく・きのこ・豆腐等）を使った料理、実際なかなか美味しくなさそうで作らない・・・、レパートリーがない・・・、食欲の秋、体重コントロールが気になる・・・とお困りではありませんか？  
実際色々作って試食してみて、毎日の生活に取り入れてみましょう！

日時：平成29年9月13日（水）10時～13時

参加費：一人 750円（試食費込）

場所：当院 1階 調理実習室

内容：調理 ・ 試食

*MEMO*

### 低カロリー食材（しらたき・えのき・豆腐等）

#### ★麺料理

- ・しらたきと切干大根のキムチやきそば
- ・煮込みしらたきタンメン

#### ★主菜

- ・えのきしゅうまい
- ・豆腐ステーキ
- ・えのき簡単マーボー
- ・ヘルシー黒酢酢豚風

#### ★副菜

- ・しらたきの真砂和え

#### ★デザート

- ・グレープフルーツゼリー



※内容は若干変更される場合もございます。

■外来患者さんとそのご家族であればどなたでも参加できます。

■エプロン・三角巾を持っている方はご持参下さい。

#### ★お申込み方法★

実習日の一週間前までに下記連絡先までお電話いただくか、  
直接、栄養管理室までお越しいただきお問い合わせ下さい。

宮崎大学医学部附属病院 栄養管理部（1階栄養管理室）

電話番号 ☎ 0985-85-1749