

妊娠食育研究会主催

忙しいプレママのための ナマケモノ 料理教室



妊娠食育研究会は、妊産婦さんを含めた女性への食育に関する研究を行い、女性の実現性・継続性のある健康な食生活を送ることを目指して医師・助産師・管理栄養士が活動しています。

今回は、忙しい妊婦さん、お料理が苦手な妊婦さん向けに、コンビニやスーパーで手軽に買うことができるカット野菜・カットきのこを使い、楽しく簡単に作れるレシピのお料理教室を開催します。お気軽にご参加ください。

🍃 助産師のお話

🍃 調理体験（約20分）

🍃 試食＆談話

☆助産師、管理栄養士とゆっくりお話し出来ます

調理体験メニュー

ニラもやし炒め
セットで親子煮



根菜ミックスのけ
んちん汁



カットきのこの
スパニッシュオムレツ



ミックスキャベツときの
この豆乳スープ



*写真はイメージです

日時 2019年 3月 9日(土) 14:00～17:00 ※受付は 13:30 より

場所 Mace 西新宿 東京都新宿区西新宿 1 丁目 13-7 大和屋ビル 5F
(JR 新宿駅ルミネ口より徒歩 5 分)

受講料 1000 円

募集定員 10 名 ※定員になり次第締め切らせて頂きます

申込方法 妊娠食育研究会オフィシャルweb site
<https://www.ninsyoku.jp>



web site QR コード