

旭川市報道依頼

各報道機関 様

発表日	令和 元年 8月 23日
発信課	保健指導課栄養係
担当者	鈴木 縁
連絡先	電話 23-7816
	FAX 25-1151
	E-mail hokensidou@city.asahikawa.hokkaido.jp

分類	<input checked="" type="checkbox"/> イベント・行事 募集 契約・入札 会議・説明会 その他 (該当する分類を囲むこと。)
日程	9月 6日 ~ 9月 6日
発表項目 (行事名)	食を育む料理教室 「野菜が主役の料理教室～おいしく減塩，からだに安心～」
概要 (趣旨・日時・場所・内容等を記入すること。)	<p>【趣旨】 旭川市民の野菜の摂取量の増加および減塩を推進していくため，家庭で実践しやすい手軽なレシピを数種類紹介する。</p> <p>【日時】 ・令和元年9月 6日(金)午前10時30分～午後1時30分 ※7月29日に開催した料理教室と同じ内容です。</p> <p>【場所】 旭川市第二庁舎6階調理実習室(旭川市7条通10丁目)</p> <p>【教材費】 1人500円</p> <p>【内容】 「野菜入り肉みそ」を6つの料理にアレンジ!品数は多いですが，簡単に作ることができます。麺類の減塩術も紹介します。</p>
添付資料	<input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ 無 (有・無のいずれかを囲むこと。) ※ 有の場合，資料の内容を記入すること。なお，別途冊子等の配付を希望する場合は，その旨記入すること。
報道(取材)に当たってのお願い	
備考	

野菜が主役の料理教室

～おいしく **減塩** からだに **安心**～



開催日時

令和元年 9月 6日(金) 10:30～13:30

※令和元年7月29日(月)に開催した料理教室と同じ内容です。

定員
42名
(先着順)

対象者	旭川市民	会場	旭川市第二庁舎 6階 調理実習室 (旭川市7条通10丁目)
教材費	1人500円 (傷害保険料を含む)	持ち物	エプロン, 三角巾, 筆記用具, 手拭き用のタオル

メニュー



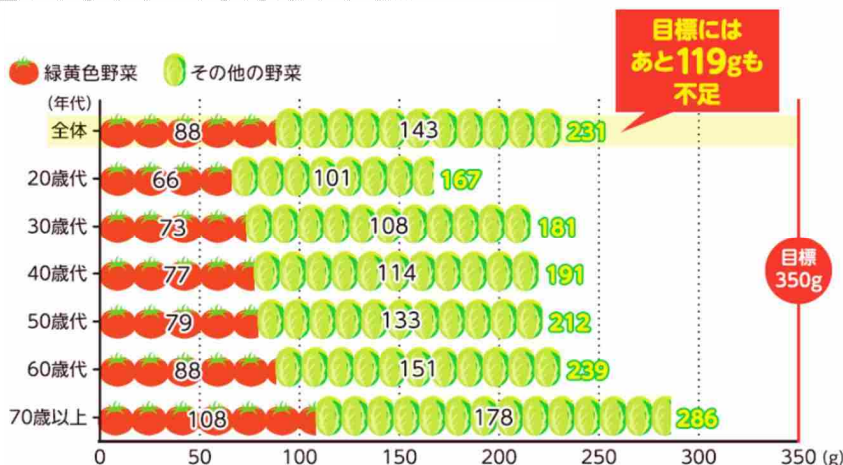
- ピーマンの肉詰め
- サラダ巻き
- かぼちゃのオープン焼き
- オープンオムレツ
- きゅうりの肉みそ炒め
- ミルクつゆそうめん
- おひさまゼリー

「野菜入り肉みそ」を6つの料理に簡単アレンジ♪

品数は多いですが、あっという間に完成します！

麺類の減塩術もご紹介します。

旭川市民の野菜摂取量は？



旭川市民は
野菜不足

なんです!!

平成27年度
旭川市栄養調査



☆ 前回の参加者の声 ☆

- 初めて会う方と一緒に勉強したり料理したりと、楽しかったです。
- 野菜料理のレパートリーが増えました。
- さっそく自宅で作って、家族に食べさせてあげたいと思います。



【問合せ・申込み先】

旭川市保健所 保健指導課 栄養係
電話 23-7816

料理教室ホームページ

