



減塩料理教室

令和7年7月17日（木）

10：00～13：00（受付は9：45～）

浪速区役所3階 栄養講習室

野菜をたっぷり使って、薄味でも美味しい料理に挑戦しましょう！
みんなで調理をしながら、減塩のポイントを楽しく学べます。

食塩相当量
1人分あたり

2.8g

メニュー

和風きのこピラフ

鶏肉のレモン蒸しと温野菜サラダ

卵とトマトのスープ

豆乳プリン



開催概要



内 容：栄養士のお話と調理実習

対 象：区内在住の方（先着15名）

参加費：500円

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、マスク

申 込：6月2日（月）～7月11日（金）までに

電話または行政オンラインシステムから

- ・午前7時の時点で大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が発令されている場合は中止します。
- ・発熱、下痢、喉の痛みなどの症状がある方は、参加をお断りする場合があります。
- ・申込み後のキャンセルはお早めにご連絡ください。

【共催】浪速区食生活改善推進員協議会

浪速区役所 保健福祉課（保健）

3階 34番窓口

06-6647-9882

行政オンラインシステムは
こちらから



※初回ご利用時にはアカウント作成が必要です