



野菜たっぷり
うまみで整う



減塩料理教室

令和8年11月25日（水）

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

2.5g

メニュー

さけのレモンバターホイル焼き
具たくさんカレースープ
ざくざく野菜の塩昆布あえ
コーヒーゼリー



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> 600円
- <持ち物> エプロン、三角巾、タオル、マスク
- <申 込> 10月1日（木）11月18日（水）までに
電話または行政オンラインシステムから

【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

