

# おいしくて食べやすい やわらか食を



## 作ってみよう

普通食を作りながら、ひと手間加えて  
歯に喉にからだにやさしい食事を作ります

-----  
メニュー 焼豆腐あんかけ  
ポテトサラダ  
はんぺんのお吸い物  
抹茶ミルクかん  
ごはん

## 2月18日(火)

### 10:00~12:00

対象:どなたでも

定員:16人

参加費:500円(材料費)

持ち物:エプロン・三角巾・ふきん2枚

講師:ヘルスマイト

応募方法:事前予約(来館あるいは電話)