

# 第15回

## やまと糖尿病を知る会

### 血糖値を上げないシアワセな食事

～おいしく！ 簡単に！ たんぱく質をとろう！！～

今回は **ZOOM** を使ってオンラインで料理教室！

火や包丁を使わずに簡単にたんぱく質が摂れる、とっておきのレシピをご紹介します！！

先生と一緒においしい料理を作って、毎日の食事に手軽にたんぱく質をプラスしましょう！！

#### ★メニュー★

- ① 炊飯！ 簡単！ サムゲタン
- ② レンジで簡単！ 巣ごもり卵
- ③ 厚揚げのカリカリ焼き  
肉みそ&ネギ塩きのこかけ



日時 : 2021年 1月16日 (土)  
14:00 ~ 15:30

#### <申し込み方法>

\*ご参加希望の方は、 で「糖尿病を知る会 参加したい」とコメントを下さい！  
お友達登録がまだな方はこちらから→

