

妊婦さんのためのお料理教室

今回のお料理教室は「**お肉**」です。

妊娠中に必要な栄養や体重管理・美味しい食事の工夫について、当クリニックの食事を担当している栄養士が皆様にお教えします。

日時：平成31年2月25日(月) 10:00～13:00頃

※9:45までに1階受付にお越しください。

調理実習後、作ったお料理は昼食としてお召し上がりいただきます。

場所：湘南鎌倉バースクリニック 5階レセプションルーム

定員：先着10名

※定員に満たない場合は中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

料金：1,500円

持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物

※髪の長い方はまとめられるようご準備ください。

申込方法：メールにて申し込みを承ります。

birth@shonankamakura.or.jp

メールの内容は以下のようにご入力ください。

【件名】料理教室申し込み

【本文】・お名前(フルネーム及びフリガナ)

・生年月日

・診察券番号(当クリニック及び湘南鎌倉総合病院に受診歴のある方のみ)

・連絡先(電話番号及びメールアドレス)

締切
2月17日(日)

悪天候により延期となる場合には、前日にメールでご連絡させていただきます。
キャンセルにつきましては、食材準備のため原則3日前までをお願いします。

お問い合わせ

湘南鎌倉バースクリニック

☎0467-45-4103

(月～土曜 9:00～16:00の間にお問い合わせ)





ローストチキン～アボカドソースがけ～

妊婦さんに必要な葉酸が豊富に含まれるアボカドを使ったレシピです。
鶏もも肉をシンプルに焼いて、
レモン風味でさっぱりとしたアボカドソースをかけます。

ビーンズミネストローネ

お豆と野菜がたくさん入ったミネストローネスープです。
押し麦も入って食物繊維たっぷり！
便秘対策にもおすすめの一品です。

小松菜と切り干し大根のみそ和え

鉄分と葉酸を多く含む小松菜と、カルシウム・カリウム・鉄分などが
豊富に含まれる切り干し大根を使った妊婦さん向けの簡単な和え物です。
きのこ類も入るので、食物繊維も◎

雑穀ごはん

雑穀ごはんはミネラルや食物繊維が豊富です。
また、噛みごたえもあり満腹感が得られやすいのも特徴。
血糖値の上昇が緩やかになる傾向もあるため、
血糖値が高めの方にもおすすめです。

アレルギーについて不安な方は、お電話にてお問い合わせください。