

大好評
発売中!
¥500
(税込)

楽膳倶楽部

創立 20 周年記念出版

ステップ 1・2・3 で

カンタン 自分ごはん



イラストでわかる! 簡単に作れる健康レシピ 70

本書の 3 つの特長

- ①いつでも手に入る食材と調味料で作れる!
- ②イラスト中心だからレシピが見やすい!
- ③栄養士がすすめる健康レシピが70種類!



この本は一人暮らしの高齢男性のために、健康で簡単な「自分ごはん」の作り方をまとめました。「カンタン」、「体に良い」をコンセプトに、台所に立って無理なく調理を始められる内容になっています。また、高齢男性・高齢世帯の方だけではなく、料理初心者の大学生・高校生・一人暮らしの社会人・訪問先で短時間に料理をしなければならないヘルパーさんなどにもお役に立てると思います。ぜひいろんな方がたに使っていただければ幸いです。

楽膳倶楽部とは 「食」をとおして地域福祉全般に貢献することを目的として、1998 年発足しました。現在、以下のような活動も行っています

ママカレッジ

日時: 毎月第3火曜日 11:00 ~ 12:00

子育て中のママ集まれ! 季節にあったアイテムやお菓子などを一緒に作りませんか? ママカレッジ終了後一緒に食事はいかがですか。毎日の料理づくりのヒント、子育ての情報交換、子育て仲間作り、ほっとできるひと時を! 赤ちゃんも一緒にどうぞ (食事代 500 円)

参加費別途 (材料費)

らくぜん子ども食堂

日時: 毎月第1日曜日 11:00 ~ 14:00

子どもだけでも、ママやパパと一緒に、おじいちゃん、おばあちゃんもどなたがいらしても歓迎です。安心してくつろげる場所とおいしい! ご飯を用意しています。食後タイムには季節の折り紙や将棋や勉強のわからないところを教えてください人も待っていますよ。

参加費: 子ども 100 円・大人 600 円

相談情報ひろば

練馬区補助金事業として
2014年6月にオープンしました。

ちょっと不安なことを聞いてほしい、こんな情報が欲しい。火、木、日オープンしています。地域の皆様のたまり場としてもご活用ください。現在、お楽しみ教室やイベントなど多数開催中です。

