

食事の悩みがなくなる! 栄養満点で勉強に集中できる!

保健師・調理師が教える

ひとり暮らしの 簡単レシピ



味噌玉



切り干し大根ツナマヨぼん



豚肉と野菜のレンジ蒸し
(牛肉に変更可)

6/19(木)

14:40~16:10

B208 多目的室 学生対象

手ぶらでOK!!

試食もできます!

ひとり暮らしの食事に困っている…

栄養の偏りが心配…

忙しくて食事回数が少ない…

料理をしたことがない…

簡単に栄養も考えられた料理を学んで、食生活を充実させましょう。

△アレルギーの方へ 参加される方はアレルギーにご注意ください。

※安心して参加していただけるよう必要に応じ豚肉を牛肉に変更したメニューを提供します。



保健師・調理師・食生活アドバイザー
講師 今井法子 先生

お申し込みはこちらから >>

先着10名様です。お早めに!!



●お問い合わせ● 学生支援統括センター 学生相談 gakroom@office.tut.ac.jp

0532-44-6588

食事の悩みがなくなる! 栄養満点で勉強に集中できる!

保健師・調理師が教える

ひとり暮らしの 簡単レシピ



味増玉



切り干し大根ツナマヨぽん



豚肉と野菜のレンジ蒸し
(牛肉に変更可)

6/19(木)

14:40~16:10

B208 多目的室 学生対象

手ぶらでOK!!

試食もできます!

ひとり暮らしの食事に困っている…

栄養の偏りが心配…

忙しくて食事回数が少ない…

料理をしたことがない…

簡単に栄養も考えられた料理を学んで、食生活を充実させましょう。

△アレルギーの方へ 参加される方はアレルギーにご注意ください。

※安心して参加していただけるよう必要に応じ豚肉を牛肉に変更したメニューを提供します。



保健師・調理師・食生活アドバイザー
講師 今井法子 先生

お申し込みはこちらから >>

先着10名様です。お早めに!!



●お問い合わせ● 学生支援統括センター 学生相談 gakroom@office.tut.ac.jp

0532-44-6588