

# アレルギー児の親の交流会 調理実習

## 米粉de簡単クッキング

講師 寺倉 里架さん 「食物アレルギーまぐネット」主宰・管理栄養士



開催日時：2月16日  
(木曜日)  
10時～12時

場所：豊橋市つつじが丘  
地域福祉センター  
料理実習室

参加費：月会費200円・  
材料費800円

持ち物：エプロン・三角巾・  
ふきん・手拭タオル

### メニュー

#### 1、米粉deドリア

～材料～

玉ねぎ  
人参  
かぼちゃ  
きのこ  
ブロッコリー  
米粉  
豆乳  
オリーブオイル  
塩、胡椒  
アレルギー対応用25品目除去ブイヨン  
(アレルギー対応マヨネーズ)

#### 2、米粉de蒸しパン

～材料～

米粉  
三温糖

### 地図



### ★お問い合わせ・申し込み先★

・NPO法人アレルギー支援ネットワーク  
住所：名古屋市中村区松原町1-24  
COMBI本陣S103  
TEL：052-485-5208  
(月曜日～金曜日10時～17時まで)  
URL：<http://www.alle-net.com/>

・豊橋アレルギーっ子の会

\* 本事業は、平成23年度 日本郵便の年賀寄付金の助成を受けて実施します。