時短！簡単！栄養満タン！

おうちごはんを Let's cooking！

2022年度
桐生大学栄養学科
社会貢献活動

食事は欠かせないものですが、
毎日作る料理が負担になっていませんか？
簡単でおいしいレシピをご紹介しています。
参加特典もありますので、
みなさんのご応募をお待ちしています。

動画配信
参加無料

簡単に作れるレシピ動画

＃1 朝食
電子レンジ調理
忙しい朝はレンジで
時短！栄養満タンの
食事をとりましょう！

＃2 昼食
ワンパン料理
フライパン一つで簡単
満足♪袋で作るパック
クッキングもご紹介
します。

＃3 夕食
下味調理
事前に食材に味を付け
ておき、あとは加熱する
だけ！忙しい日々に最適
です◎

お申込み方法

12月12日（月）までに右記QRコードより、または
桐生大学栄養学科あてのメール(eiyo-kiryu@kiryu-u.ac.jp)にて
お申込みください。メールの場合は以下の内容をご記入ください。
① ご氏名(ふりがな) ② 郵便番号 ③ ご住所 ④ 電話番号 ⑤ 年齢

参加方法

お申し込み後に受付完了メールをお送りします。
後日、改めて動画閲覧URLを送信しますので、期間内（12月19日（月）～
1月10日（火））に動画をご覧ください。

参加特典（郵送）

・動画で紹介したレシピ集
・シリコン調理器（数量限定）
・健康お役立ちブック　　など

主催：桐生大学医療保健学部栄養学科
〒379-2392　みどり市笠懸町阿左美606-7　TEL 0277-76-2400（代）
後援：一般社団法人全国栄養士養成施設協会