

# 参加者募集

定員  
16名

埼玉IBD（炎症性腸疾患患者会）プレゼント

料理教室 ノンオイルでおいしい！  
おかずもおやつも！



♪ おいしく食べて  
たのしく交流 ♪

2026年3月20日 金祝 10:30～14:00

場所 与野本町コミュニティセンター調理室  
：埼玉県さいたま市中央区本町東3-5-43  
（JR埼京線与野本町駅西口徒歩3分）

参加費 材料費として（当日支払）  
・会員及びその家族：1人500円  
・非会員：1人800円

講師：料理研究家 田中可奈子先生

自宅で料理教室を主宰するかたわら、本や雑誌・新聞・TV・企業HPにレシピを提供。家族がクローン病を患ってからは、みんながおいしいノンオイル料理を研究している。「クローン病・潰瘍性大腸炎の安心ごはん」他、ノンオイルでおいしくできる毎日のごはんやおやつレシピ本を多数出版。インターネットサイトでもレシピを紹介している。

## 持ち物

エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん・参加費

## 申込・お問い合わせ

- ・申込必須です。右の二次元コードからお申し込みください。  
URL：<https://forms.gle/NemyGcp4Ygr4ygeV6>
- ・質問等お問い合わせは「[contact@saitama-ibd.org](mailto:contact@saitama-ibd.org)」へ

