

お待たせしました！

「料理教室」が再開となります！



料理教室

～残暑を乗り切る元気ごはん～

♪メニュー♪

- ・ 黒米入りごはん
- ・ ポークソテーオニオンソースグリル野菜添え
- ・ にんじんとくるみの白和え
- ・ クリスタルゼリー

旬の食材に栄養バランスも考えられたメニューです♪

日時 ＊ 9月2日（土） 10:00～13:00

対象 ＊ 高校生以上（抽選時65歳以上優先）

場所 ＊ 西ふれあいセンター 2階 調理実習室

講師 ＊ 管理栄養士 松下 暢子 先生

受講料 ＊ 940円（材料代別途1,060円程度必要）

※昼食として、みんなでいただきます。

定員 ＊ 20名

締切 ＊ 8月23日（水）必着

