

料理教室

～お腹も元気に♪秋の彩りごはん～

旬の食材に栄養バランスも考えられたメニューです♪

調理方法から盛り付けまで、楽しく学びましょう！



♪メニュー♪



- ・ こんがりきのこの混ぜごはん
- ・ 黒豆入りミートローフ
- ・ 秋のフルーツサラダ
- ・ さつまいものごまみそ汁
- ・ 甘酒プリン



- 日時 * 11月4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 * 10月25日(水) 必着