



初心者でも
大丈夫！

料理教室



～春を感じる♪プレートごはん～

旬の食材で彩りメニューを作しましょう♪



メニュー



- ・カラフルおにぎり & ミニサンド
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・温野菜サラダ（アンチョビソース）
- ・ミネストローネ
- ・簡単クリームタルト



日 時	*	3月9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	*	2月28日(水)必着

