

料理教室

～秋の彩り腸活ごはん～

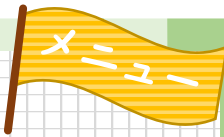
初心者の方も大歓迎！

毎日の献立に取り入れやすく
健康的な料理を一緒に作りましょう

9月29日(日)10:00～13:00



3/9の講座より

- 
- もち麦ごはん
 - 魚のカラフル甘酢あん
 - 切り干し大根とひじきの
ヨーグルトサラダ
 - きのこ小松菜のスープ
 - 抹茶淡雪かん

●講師・・・管理栄養士 松下 暢子 先生

●場所・・・西ふれあいセンター 2階 調理実習室

●定員・・・20名

●対象・・・高校生以上

(抽選時65歳以上優先)

●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。

●締切・・・9月18日(水)必着

