

料理教室

～初夏の彩り中華ごはん♪～

季節の食材を中心に家でも作りやすいメニューです！

Let's cook!



メニュー

- * 雑穀ごはん
- * 夏野菜たっぷり油淋鶏(ユーリンチー)
- * 青菜のくるみ和え
- * コーン入り卵スープ
- * オレンジヨーグルトゼリー



日時 * 6月29日(日) 10時～13時

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 * 1,230円

材料代 * 1,070円程度 ※昼食として、みんなでいただきます。

定員 * 20名

締切 * 6月19日(木) 必着

※年4回(6・9・12・3月ごろ)開講予定

お申し込みはこちら

