

料理教室

～秋の元気チャージごはん♪～



メニュー

発芽玄米入りひじきごはん
かぼちゃの焼きコロッケ
パプリカとえびの塩麴蒸し
なすとトマトのおみそ汁
豆乳プリン 黒みつきなこかけ



季節の食材を中心に
家でも作りやすい
メニューです！



日 時 9月7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 8月28日（木）必着

※年4回（6・9・12・3月ごろ）開講予定

