

料理教室

湿気を吹き飛ばす！ 初夏のさっぱり中華

講師 管理栄養士 松下 暢子 先生

メニュー



- ・黒米ごはん
- ・彩り夏野菜と豚しゃぶの黒酢あん
- ・クラゲときゅうりのピリ辛和え
- ・オクラと山芋の薬膳風スープ
- ・ジャスミン茶のジュレ

【日時】 6月28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

【受講料】 1,230円

【材料代】 1,270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18日（木）必着

お申し込みはこちらから



※年4回（6・9・12・3月ごろ）開講予定

