

男の料理教室

恒例になりました男性のための料理教室を開催いたします！
今が旬のさんまを使い、まるごと食べられるやわらか煮を作ります。皆さまのご参加をお待ちしています。

- 【期 日】 平成27年 **11月28日** (土)
- 【時 間】 9:40集合 (開始時間10:00)
- 【場 所】 三中地区公民館 調理室
- 【料理指導】 三中地区食生活改善推進委員
- 【募集要項】 ①募集人員 24名
②参加費 500円

【メニュー】

- ・主 菜 サンマのやわらか煮
- ・副 菜 小松菜の和え物
かぼちゃのナムル
- ・汁 物 切り干し大根の味噌汁
- ・主 食 ご飯

※メニューは多少変更になることもあります。



- 【持ち物】 三角巾、エプロン、布巾2枚、筆記用具
- 【申込み】 11月22日(日)までに参加費を持参のうえ
三中地区公民館にお申込みください。

【問い合わせ】 三中地区公民館 TEL843-1233

主催 三中地区市民委員会福祉部
協力 三中地区食生活改善推進委員

