



# の料理教室

さっぱりと食べやすく栄養も摂れる

夏バテ予防の料理を教わります（会食あり）。

参加を希望される方は日置地区公民館までお申込ください。

お待ちしております！

日時

7月22日（月）

10：00～12：30

講師

出井 順子 さん

（鳥取市食育アドバイザー）

メニュー

- ・豚肉のピカタ
- ・人参のしりしり
- ・しらす入り卵焼き茶巾絞り
- ・高野豆腐の含め煮
- ・きゅうりと塩昆布のさっぱり和え
- ・なめ茸の混ぜご飯
- ・スープ
- ・手作りムース

場所

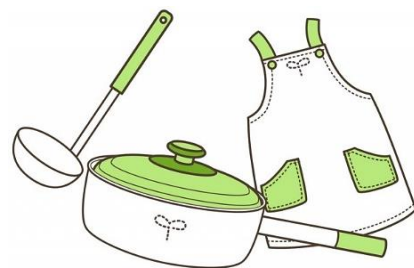
日置地区公民館 調理室

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

参加費：300円（材料代）

定員：先着10名

申込締切：7月12日（金）



お申込み・お問合せ先：日置地区公民館

電話 86 - 0836

FAX 86 - 0837