

適塩 ～ひと工夫でおいしく適塩しよう～



(食育料理教室)

1. 日 時 8月27日(木)
 10:00～12:30
2. 内 容 ①かれいのから揚げピリ辛青じそソース
 ②ミニトマトのソテー
 ③キャベツのマスタード蒸し
 ④乳味噌汁
3. 講 師 修立地区食育推進員(3名)
4. 持ち物 米1/2合、エプロン、三角巾、マスク
5. 参加費 100円
6. 定 員 10名程度
7. 申込み 修立地区公民館(☎26-5914)
8. 申込締切 8月21日(金)

こんせつ丁寧に
お手伝いします。