

チャレンジ！ ザ減塩 ～ひと工夫でおいしく適塩しよう～

(食生活料理教室)



1. 日 時 8月21日(木)
10:00~12:30
2. 内 容 ①カレー風味から揚げ
②厚揚げと長いものココロコ
③切り干し大根のナポリタン
④和風グリーンサラダ
3. 講 師 修立地区食育推進員(2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18日(月)



こんせつ丁寧に
お手伝いします。