

災害に備えた食生活 ～ストック品をおいしくアレンジしよう～ (さば缶詰偏)



(食生活料理教室)

1. 日 時 9月 4日 (木)
 10:00~12:30

2. 内 容 ①きゅうりのごまみそ和え
 ②トマトマリネ
 ③ニラチヂミ
 ④さば缶詰のさっぱり冷麺



こんせつ丁寧に
お手伝いします。

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 9月 1日 (月)