

参加者  
募集!!

笑顔と出会える

# 料理講座

家族の毎日のお弁当に頭を悩ましていませんか?手軽にできて、美味しいと喜ばれるおかず作りに役立つ講座に参加してみませんか。

とき	ところ	内容
10月30日(火) 午前10時~12時30分	尼崎市立名和小学校 家庭科室 尼崎市名神町1-51	・ヘルシー巻きカツ ・かまぼこの梅しそ磯辺焼き ・アーモンドあえ など
11月 6日(火) 午前10時~12時30分	* 問い合わせ、申し込みは 下記の尾浜公民館まで	・鶏肉のピザソース焼き ・きゃべつときのこのおひたし ・タンドリーちくわ など

## ● 講師

米田 佳代子先生 坪平 和美先生

## ● 持ってくるもの

エプロン 三角巾 布巾2枚 筆記用具 スリッパ

## ● 材料費 2回で800円

## ● 募集人員 20人

## ● レシピ 当日配付します。

## ● 問い合わせ、申し込み先等

平成24年10月5日(金)から 定員にないしだい締切ります。

尼崎市立尾浜公民館(尼崎市尾浜町2-5-8)TEL06-6426-0330へ。

午前9時から午後4時までをお願いします。日曜日、祝日は受け付けません。

\* 尼崎市立尾浜公民館まで材料費を添えてお申し込みください。