

平成24年度後期食育セミナー

毎月 第2土曜日

会場：料理教室

(13:00~16:00)

受講料：1000円 /回 子供料金500円(小学生)

材料費：700円 *エプロンをご用意ください

**簡単ヘルシー料理で食育
キレイを作る料理レッスン**

講師 浅田雅子 (パティシエ)

毎回、食材・調味料の活用法を取り入れたレッスンです。残りがちな食材や調味料・ストック食材を上手く使いこなす術を覚え、毎日のご飯が楽しくなりますように

9/8

夏バテ回復

爽やかご飯

(レモン活用法・

簡単、麺レッスン)

10/13

美味しい秋レシピ

秋の食材をふんだん

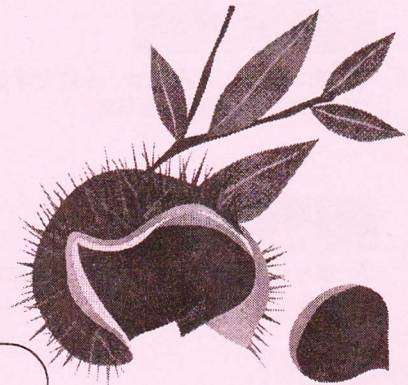
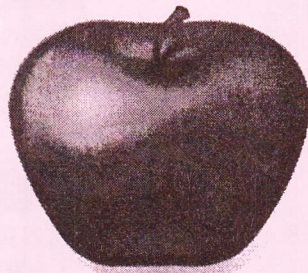
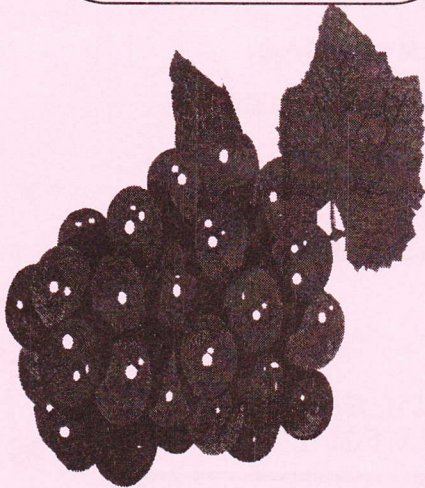
に使う

(にんにく活用法)

11/10

体と心が喜ぶスープ

(ミルク活用法)



1/12

あったかお鍋と冬の根菜ご飯

(柚子こしょう活用法)

2/9

春の和食アレンジ

(三つ葉活用法)

12/8

お家パーティ上手になる

(しょうが活用法)。

お申込み
お問合せは

尼崎市立労働福祉会館

尼崎市東難波町4丁目18-32

Tel : 06-6481-4561

Fax : 06-6481-1451

Mail : roukan@npos.cc

URL : http://roukan.npos.biz/