

おはしの国のひとでほんとにしあわせ
今日は和風でいただきます～す!!

カラダにやさしい料理塾



お 題 : 簡単ヘルシー料理 ◎今回のお品は ・茶飯 ・さんまの柳川風 ・とろとろ汁
・小松菜のおかか和え ・大根と三度豆の簡単漬け

日 時 : 平成25年1月19日(土) 午前9:30~12:00

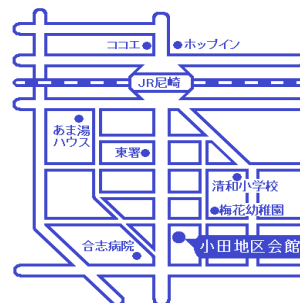
場 所 : 尼崎市立小田地区会館 2F 料理教室 ※Pあり

定 員 : 先着16名 参加費 : 500円(材料費含む)

申込み : 前日までに参加費を添え、直接当館へお越しください。

持ち物 : エプロン、三角巾、手ぬぐい

講 師 : 管理栄養士 今村 直江さん



◎お問合せは…尼崎市立小田地区会館 長洲本通1丁目15-38 ☎06-6488-2574