



野菜と合わせれば肉料理だってこんなにヘルシー
今日もしっかりいただきます～す!!

カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- ・牛肉の野菜盛り
- ・アスパラとしめじのお浸し
- ・トマトのかきたまスープ
- ・とろとろ豆腐



日時：平成25年6月15日(土) 場所：尼崎市立小田地区会館 2F 料理教室

①一般クラス(10歳以上) 午前9:30～12:00

参加費 800円(材料費含む) 定員 16名

②親子クラス(小・中学生と保護者) 午後1:30～4:00

参加費 親子1組 1,200円(材料費含む) 定員 8組(16名)

○申込 6月4日(火)より、前日までに参加費を添え直接当館へお申込下さい。

○持物 エプロン、三角巾(髪の毛を覆うもの)、手ぬぐい

○講師 管理栄養士 今村 直江さん



JR尼崎駅より南へ400m P20台あり