



いろいろお寿司といわしのつみれ汁。今日はみんなでヘルシー・すしパーティー！！

# カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- キャラクター寿司  
(アンオンマン?)  
(リロックマ?)
- 韓国風のりまき
- いわしのつみれ汁



日 時: 平成25年11月16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

対 象: 一般(10歳以上) 定員 16名

参加費: 800円(材料費含む)

申 込: 11月5日(火)より、前々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

●お問合せ、お申込は… 尼崎市立小田地区会館 尼崎市長洲本通1丁目15-38 ☎06-6488-2574

FAX 06-6488-9399

HP <http://w8.alpha-web.ne.jp>

E-mail [odaruma@mx8.alpha-web.ne.jp](mailto:odaruma@mx8.alpha-web.ne.jp)