



野菜たっぷり美味しいシチューを作しましょう！アンチエイジングにもおすすめ♪

カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- ビーフシチュー
- りんごのワイン風味
- ひじきと大豆のサラダ
- 野菜スープ



日時：平成27年3月21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）

申込み：3月5日（木）より、前々日迄に参加費を添え
直接当館へお申し込み下さい。

持物：エプロン、三角巾（髪を覆うもの）手拭きタオル、
食器用布きん

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 06-6488-9939

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

E-mail odaruma@mx8.alpha-web.ne.jp