



夏バテ予防にたんぱく質・夏野菜をたっぷり、さっぱり召し上がれ！！

カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- 豚もも肉のおかか焼き
- 人参サラダ
- 野菜いっぱいプレザー
- とろろ昆布のすまし汁
- 麦とろごはん



日 時：平成27年7月26日(日) 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：7月4日(土)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 06-6488-9939 HP <http://w8.alpha-web.ne.jp> E-mail odaruma@mx8.alpha-web.ne.jp