



春です！旬のお魚と旬のお野菜や果物をたっぷり、召し上がれ♪

カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- 鯖の黄金焼き
- 絹さやとインゲンのサラダ
- 新じゃが芋とわかめの
みそ汁
- 苺の牛乳かん



日 時： 平成28年3月26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

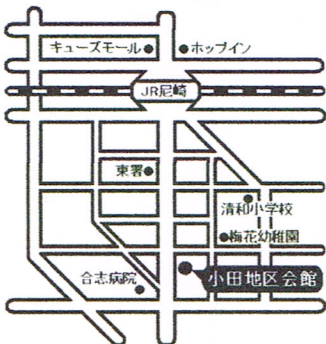
対 象： 一般(10歳以上) 定員 16名

参加費： 800円(材料費含む)

申 込： 3月4日(金)より、前々日までに参加費を添え直接当館へ
お申込み下さい。

持 物： エプロン、三角巾(髪を覆うもの)、手拭き用タオル、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