



アンチエイジング食材もお野菜も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…

- ヘルシーチキンカツ
- さやいんげんのクルミ和え
- ミネストローネ
- マンゴープリン



日 時： 平成28年5月28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： 5月5日(木)より、前々日5月26日（木）までに参加費を添え、直接当館へ

お申込み下さい。締切日を過ぎてのキャンセルの返金はできかねますので
ご了承ください。

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