



魚介も夏野菜もたっぷりメニューで暑さに負けない食事を!

カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- 海の幸パエリア
- トマトサラダ
- かぼちゃとオクラの味噌汁
- 牛乳かん



日 時： 平成28年7月30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： 7月4日(月)より、前々日7月28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。



JR尼崎駅より南へ400m P20台あり

持 物： エプロン、三角巾(髪を覆うもの)、ハンドタオル、食器を拭く布きん

講 師： 管理栄養士 今村 直江さん

●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