



ゆっくりつなげて、やさしくつんで、うれしくてあったかい……………・尼崎市立小田地区会館自主講座

味覚の秋・食欲の秋です！自然の恵みに感謝して美味しく戴きましょう！

# カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- 栗かぼちゃごはん
- 鶏の揚げ焼き葱香味たれ
- 貝割れ菜のお浸し
- 根菜みそ汁
- アップルゼリー



日 時： 平成28年10月29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： 10月4日(火)より、前々日10月27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）、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

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](mailto:odaruma@mx8.alpha-web.ne.jp)