



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

クリスマスやお正月お集まりの多い季節、おもてなしにいかがですか？

# カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- 赤飯
- 簡単ポイルチキン
- 柿酢のなます
- 彩り野菜と海老のゼリー寄せ
- 茶巾卵豆腐のお吸い物



日 時： 平成29年12月16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： 1000円(材料費含む)

申 込： 12月4日より、前々日12月14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)