



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…

- 鮭と野菜のご飯サンド
- 春のお豆サラダ
- もずくと豆腐のお吸い物
- 鯖のミモザ焼き



日 時： 平成30年4月14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： 4月5日(木)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、筆記用具

講 師： 管理栄養士 今村 直江さん

\*申込み締め切り後のキャンセルはご返金出来ない旨ご了承下さい！



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)