



夏の暑さに疲れたカラダに滋養を与えたたんぱく質ミネラルたっぷりの食材を使った献立です。

# カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- ポークチャップ
- ひじきとナッツの生姜風味サラダ
- 長芋とオクラのすまし汁
- 豆乳ごま豆腐



日 時： 平成30年9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： 9月4日(火)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)

