

# おいしい！簡単！



## ヘルシー料理教室

～おいしく食べて疲労回復～

募集人数：先着 20 名

### 開催日時

10月 9日 (火) 小田公民館

10月 17日 (水) 園田公民館

10月 25日 (木) トレピエ

午前 9 時 30 分～12 時※9時30分までに受付をお願いします。

### ★実習メニュー～★

- ・鶏肉のソテーきのこ風味
- ・小松菜とあさりの煮びたし
- ・にんじんスープ
- ・豆乳オレンジゼリー

参加費用：1000 円(材料費・諸費用込)当日徴収

★申し込み先★

こてら  
小寺 06-6431-8131

たけうち  
竹内 070-5437-6146 **キャンセルは 3 日前です！**

尼崎在宅栄養士会 (後援：尼崎市)

