



中国家庭料理市民塾

第11回

ご案内

実習メニュー

- ①おこげの海鮮あんかけ
- ②干し湯葉と野菜の和え物
- ③ゴマ団子

★ 烏龍茶も用意させていただきます ★

♪ メニューの特徴 ♪

海の幸を味わいながら
植物のたんぱく質を
たっぷり摂ります

より多くの方々に参加いただくため
23年度(2011年)より同じ内容で
市内3ヶ所にて各2クラスを設け
活動します

午前クラス(10:30~13:00)
午後クラス(14:00~16:30)

お申込・お問い合わせ

2011年9月1日から
090-6665-2109(～18時)
090-6555-0181(18時～)
E-mail:kgr122_jp@yahoo.co.jp
FAX:06-6185-2303
塾長:こうまで



期日と場所

- ・9月19日(月)
亥の子谷コミュニティセンター・料理実習室
- ・10月2日(日)
青少年活動サポートプラザ・料理実習室
- ・10月30日(日)
内本町コミュニティセンター・料理実習室

定員

20名(内本町コミュニティセンターは15名)
…定員に達し次第締切

参加費 1,000円
(材料費及び諸経費含む)

持物 エプロン 三角巾 台布巾

(当日のお手伝いを募集しております)

