

参加者募集

バランスを考えた
時短料理

定員先着
20名

Let's cook !



講師 園山咲子さん
(管理栄養士)

家族の健康を守りつつ、忙しい日々を送っている皆さんに…。
《栄養満点で食材を無駄なく使える時短料理》を教わります。

11月21日 金 9:30-12:30

場 所 大津コミュニティセンター調理室

参加費 ひとり 800円

持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、お米一合

※作ったものは持ち帰らず、その場で会食します。

※当日咳や発熱などの症状がある方は、ご参加いただけません。

必ず下記連絡先へ欠席の電話をお願いします。

《今回のメニュー》

炊飯器でタコライス

具たくさんスープ

とうふのティラミス



お申込み・問合せは

大津コミュニティセンター

(出雲市大津町1727-5)

電話 (0853)21-0172

otsu-cc@local.city.izumo.shimane.jp

☆名前と連絡先をお伝えください。

☆こども同伴可。申込時に年齢をお聞きます。

申込み締切日：11月14日（金）