

脳活性化の為の男の料理教室

1. 日 時 下記のとおり
2. 場 所 佐鳴台協働センター 料理教室
3. 講 師 浜松フリー管理栄養士の会 山本マリ子先生
4. 参加費 食材費のみ 2,800円 (700円×4回分)
5. 献 立 下記のとおり

第1回 3月1日(金) 10:00~13:00

献立 失敗なく簡単にできる炒飯

第2回 3月8日(金) 10:00~13:00

献立 冷凍うどんで美味しく手軽に作れる
うどん と 魚 と 茸の包み焼

第3回 3月15日(金) 10:00~13:00

献立 冷やご飯を活用して.....

第4回 3月22日(金) 10:00~13:00

献立 春の食卓を楽しむ旬の味

6.
定員16名まで

申込日時: 2月23日(土) 18時~19時 参加費を添えて

申込場所: 佐鳴台協働センターふれあいコーナー ☎447-7477

