

脳活性化の為の男の料理教室

* * テーマ 意識して健康食 * *

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 柳田美智子先生
4. 参加費 食材費のみ 2,100円(700円x3回分)
5. 献立 下記のとおり
6. 定員 16名

第1回 3月5日(木) 10:00~13:00

献立 味噌汁、だしの取り方、麻婆大根、だし巻玉子、グラチョコバー

第2回 3月12日(木) 10:00~13:00

献立 チャンチャン焼き風の包み焼、小松菜のガーリック炒め、酢蓮根、豆乳プリン

第3回 3月26日(木) 10:00~13:00

献立 もやしの担々煮、玉ねぎのハニーマスタード、塩昆布キャベツ、さつま芋の牛乳煮

申込日時: 2月22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