

石田食生活改善推進協議会【料理教室】

第1回 料理教室

～効率よく栄養吸収～

参加者募集!

日時 11月18日(月) 9時30分～

場所 石田交流プラザ 調理室

- 内容
- ・かぼちゃとトマトのさっぱり煮
 - ・パプリカの中華和え
 - ・厚揚げとベーコン、小松菜のバター醤油炒め
 - ・白ご飯



第2回 料理教室

「元気とやまわくわくクッキング」
～心も身体もわくわく元気になろう～

日時 11月22日(金) 9時30分～

場所 石田交流プラザ 調理室

- 内容
- ・ツナとにんじんの炊き込みピラフ
 - ・薬膳スープ
 - ・白菜の甘酢和え
 - ・みたらし風いも白玉



※全て持ち帰りになります

※各回定員：6名

※参加費：各回とも200円

※参加申込：石田公民館(54-1301)

申込み締切りは11月11日(月)まで