

各位

鷺山自治会連合会
社会福祉協議会鷺山支部
食生活改善推進協議会鷺山地区

● 家族で集う「男の料理教室」開催のご案内

"乳和食"

それはミルクマジックが起きる、美味しい減塩食です!!

そば打ち体験教室も、40名を超える参加者のなか美味しく楽しい教室となり、おかげさまで年の瀬を無事締めくくる事が出来、ありがとうございました。

今年度第3回目は“美味しく塩分控えめの食事ができるメニュー”をお伝えしたいと考えております。是非ともみなさまのご参加をお待ちしています。

日 時 : 平成30年2月3日(土) 午前10時~13時
場 所 : 鷺山小学校・3階実習室
内 容 : 減塩メニュー
① お揚げとねぎの卵とじ ② 切り干し大根のミルク煮
③ カボチャのミルクそばろ煮 ④ 牛乳わらびもち
会 費 : 大人400円
定 員 : 30名程度(定員になり次第締め切ります)
締 切 日 : 1月31日(水)
持 ち 物 : エプロン、タオル、三角巾
(各自 スリッパをご持参下さい)
申 込 先 : 梶浦 FAX・TEL 058-233-3100
坪内 FAX・TEL 058-232-7353

✕

家族が集う「男の料理教室」参加申込書

お名前 _____

住 所 _____

電 話 _____

*FAXの場合は、この用紙にご記入のうえ送信願います。