

『おいしく食べて健康に』



2018
料理
教室

＼体の中から若返る /

簡単ヘルシー豆レシピ

日時 9/14 (金) 10:30 ~ 13:00

場所 大牟田市 中央地区公民館 (大牟田市原山町13-3)

定員 16名 (申込多数の場合は抽選となります)

申込方法 FAX または、お電話にてお申込みください。

持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル

費用 500円 (材料費)



●豆料理を楽しもう副菜からメイン料理まで

当日のメニュー

- ・黒豆五目ごはん
- ・あずきとかぼちゃベーコン炒め煮
- ・大豆ミネストローネ
- ・サーモンの豆腐クリーム焼き
- ・ひじき・レンコン・えだ豆の和え物
- ・バナナ・りんご・大豆クリーム添え

講師：木下 みゆき

●プロフィール

食の安心安全をモットーに大牟田市で料理教室を開催する傍ら、地域の公民館や福祉施設のイベント等で、料理を通してボランティア活動中！

・8月31日(金)までにお申込みください。9月7日(金)までに担当者よりご連絡いたします。

お名前	歳
ご住所	
TEL	参加人数 名
※いただいた個人情報は、サービスご案内・情報提供・運営管理以外には、使用いたしません。	

tel:0944-53-1021

fax:0944-53-3690

料理教室担当者(末永・平山)

※受付時間 平日9時~17時30分まで

大牟田ガス