

身体にやさしい料理

自然の素材、地産のものを使い安心

安全な料理を作ることで疲れた身体を

癒しましょう～

A. B両方、個別での受講申し込み可能です



A. リセット食


日時 7月11日(木)
9:00～12:00
講師 山下 深雪 さん
材料費 1200円
定員 15名(成人・先着順)
持参物 エプロン・三角巾・タオル
筆記用具・持ち帰り用容器

 メニュー

キノコのサラダ
お豆のミネストローネ
魚のソテー
ラヴィゴットソース
きなこプリン

B. スパイスで作る南インドカレー

日時 10月7日(月)
10:00～12:00
講師 浅田 真紀子 さん
材料費 1200円
定員 15名(成人・先着順)
持参物 同上
※スパイスと野菜中心の添加物の一切
入っていない健康食としてのインドカレー

メニュー 

豆カレーと野菜カレー
野菜サブジ(炒め物)
バスマティーライス
パパド
チャイ



申し込み・問い合わせ

風早地域センター TEL/FAX 0846-45-0023

住所・氏名・連絡先をお知らせください。