

【料理講座】

# 「適塩の食事」



## \*メニュー\*

- ・豚キャベツ巻きのチリソース
  - ・ゴーヤの佃煮
  - ・焼き茄子とごぼうの味噌汁
  - ・かぼちゃゼリー
- カスタードソース添え

日 時

9月15日(火) 10:00~12:30

場 所

舞鶴公民館 講堂・学習室

講 師

舞鶴食生活改善推進員協議会のみなさん

対 象

どなたでも

材料費

500 円(当日徴収)

定 員

15名

持ってくるもの

エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル

申込み

窓口または電話(☎771-3541)で

9月1日(火)~受付開始 先着順

主 催

舞鶴公民館