

「腸内環境を整える料理」



腸活メニュー

- ・漬物寿司
- ・サラダチキン
～ヨーグルトポン酢～
- ・小松菜のキムチ炒め
- ・パインとキウイの甘酒ゼリー

日 時	9月18日(木) 10:00～12:00
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(月)～受付開始 先着順
主 催	舞鶴公民館