

【料理講座】

「バランスのよい食事」



メニュー

- ・豆入り雑穀米
- ・焼き魚の
おろしニンジンポン酢かけ
- ・オイル蒸して作る小松菜と
切り干し大根の練りごま和え
- ・さつま芋ときのこの塩麴スープ
- ・秋果実の和風パフェ

日時 11月16日(月)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

11月1日(日)~受付開始 先着順

主催 舞鶴公民館