

平方公民館  
共催講座

広報10月  
号掲載

# サバ缶で韓国 料理キンパを作ろう



日時 令和6年10月29日(火)  
午前9時30分～13時

場所 平方公民館 調理室

対象 市内に在住・在勤

定員 12人(先着順)

費用 450円(材料費)

申込 10月1日(火)から直接か電話またはメールで

①講座名②住所③参加者氏名(ふりがな)④連絡がとれる電話番号

⑤年齢 メール s723200@city.ageo.lg.jp

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)  
マスク、手拭きタオル

保存食を活用し  
た4つのレシピ!

上尾市食生活改善推進員  
協議会 平方地区 共催  
【平方公民館】

住所 上尾市大字平方905-1

電話 048-726-3446

①サバ缶キンパ

②韓国風春雨サラダ

③切干大根のデドックススープ

④甘酒と豆乳のゼリー