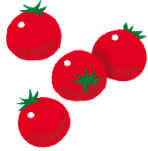


平方公民館 食改コラボ料理教室



～野菜たっぷり おいしく減塩～



10月23日(金) 9:30～13:00



野菜をたくさん使った減塩料理を作ろう！

【メニュー】

- ・鶏むね肉の南蛮漬け
- ・しば漬け和風ポテトサラダ
- ・アスパラといんげんの
トマト煮
- ・ごはん
- ・ブルーベリーヨーグルト



場 所 平方公民館 調理室

対 象 市内に在住・在勤の方 **15人**(応募者多数の場合は抽選)

参加費 **500円**

申 込 10月9日(金)までに、メールまたは往復はがきで平方公民館へ。
★講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・当日の交通手段・
アレルギーの有無を明記してください。

平方公民館
上尾市平方 905-1

電 話 726-3446
メール s723200@city.ageo.lg.jp