

第16回はなまるクッキング



カレー作りをします！

簡単！美味しい！栄養満点！

サラダのドレッシングも作ります！

市販のカレールーには
添加物や脂肪がたっぷり。
トランス脂肪酸の害も気になります。
簡単カレーをぜひ手作りしましょう。

平成30年

6月12日(火)

10:00~13:00

場所: 田迎西地域コミュニティセンター 調理室

参加費: 500円

持ち物: エプロン、三角巾、タオル

定員: 18名

お子様連れも大歓迎です！

お子様が食べられる時は半額頂きます。

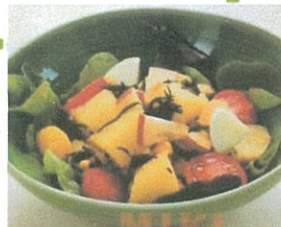


★案内板の方向からしか入れません。

オリーブオイル、酢、しお、こしょうがあれば簡単にドレッシングは作れます。
安心、安全で、経済的です。

メニュー

- ・カレー
- ・ビタミンたっぷり、
りんごとじゃがいものサラダ
- ・爽やかプルーンゼリー



お申込み・お問い合わせ



主催: 熊本食育の会

NPO法人日本食育協会 食育指導士
管理栄養士 横山久美子

TEL: 090-5742-1520

お申込みは6月9日まで

準備の都合上6月10日以降のキャンセルの場合は500円頂きます。