

# お料理教室開催のご案内

2015年1月の料理教室は

～一汁三菜レシピ～

- 日付 : 1月21日(水)  
1月24日(土)
- 時間 : 10:00～12:30
- 場所 : 津田コミュニティーセンター1階調理室  
※駐車場あります。
- 持ち物 : エプロン・筆記用具・手拭きタオル・**お箸**
- 参加費 : 無料

★当日は現地集合・現地解散です。

★お友達との参加も歓迎です。

**興味のある方は受付にお申し込みください。**

～予定献立～

★白身魚のねぎたっぷり蒸

★ほうれん草のなめたけ和え

★れんこんと南京も生姜そば

★ごぼうの牛乳味噌汁

★ごはん

★調理実習の前に『風邪の時の食事』についてお話しします。

こおりクリニック 管理栄養士 豊川夏絵