

# お料理教室開催のご案内

2011年10月の料理教室は

～一汁三菜：ボリューム満点で低カロリー～

日付 : 10月 12日 (水)

10月 15日 (土)

時間 : 10:00～12:00

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出ください。

～予定献立～

★サンマのピリ辛煮

★春雨の炒め物 (カレー味)

★海藻サラダ

★すまし汁 (わかめ)

★ご飯 (100g)

★調理実習の前に『食物アレルギー』について  
お話ししたいと思います。