

簡単で
美味しい

料理教室

シニアの栄養不足を補う**簡単**で美味しい料理を作ります。
作った後は、皆さんで、楽しく美味しくいただきましょう♪
先着 16名まで。

ご家庭の塩分濃度を測り
ますので味噌汁を小さじ
2〜3杯お持ちください

☆日時 11月27日(日) 10時00分～

☆場所 長森コミュニティセンター 2F 調理室

☆持ち物 エプロン 三角巾 布巾 巻きす タッパー ビニール袋

☆材料費 1,000円～1300円 (人数により返金有り)

※4～5品作ります。

お持ち帰りできるようタッパー等をご用意ください

☆メニュー☆

手ごね1分!発酵なし!簡単手作りピザ♪

混ぜるだけ!レアチーズケーキ♪

簡単!スイートポテト♪

超簡単!栄養満点豆乳スープ♪

本日の夜ご飯に!キンパ♪



<<申し込み先>>

NPO法人
岐阜GTTM元気に楽しく助け合い学べるサークル
☎ 090-4858-2454 宮本
Mail NQD31414@nifty.com

第1回 楽しく簡単!料理教室♪ 11月27日

申込書

名前	電話番号	会費領収
		済 未