

やっぱりガスだね！

楽しい！料理＆生け花教室のご案内

これからの料理教室＆フラワーアレンジ教室等のご案内を掲載させていただきます。
たくさんの方々のご参加お待ちしております。

管理栄養士の
石川です



* 6 月 ピリッと食欲そそる韓国料理教室

令和6年6月19日（水）

AM11:00～PM1:00

今回は初めてですので作りやすい献立にしてみました

韓国風のおにぎり

チュモクパプ

旨辛!!

簡単で、お財布にもやさしい

韓国ごま味噌
スープ

簡単なのに
やみつき!

チョレギ
サラダ

定番料理

じゃがいもの
シヨン

募集人員 6～9名 材料費 600円
お申込み期限 6月10日迄



* 7 月 夏です…男性にも子供にも簡単料理教室

令和6年7月30日（火）

AM11:00～PM1:00

夏です…男性にも子供にも簡単にできるがっつりご飯

沖縄のお土産にもなったこと
ありませんか?

タコライス

夏です…あっさりと

コロコロポテト
サラダ

簡単な

春雨スープ

男性のご参加
大歓迎です!!

夏休みの子供たちも
参加してね…!



募集人員 6～9名 材料費 600円
お申込み期限 7月20日迄

会場は…源商店2F料理教室又は会議室