

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



* 8 月 簡単な手づくりパン教室

令和6年8月23日（金）

PM1:00～PM3:00

子供にも簡単な発酵させないピザを作いませんか？

味噌ソースが…
クリスピー生地にぴったり
子供にも人気

じゃが味噌ピザ

定番の具に
キノコをプラスして
ミックスきのこピザ

今回は
クリスピータイプです

持ち帰り用の袋等をご用意ください

募集人員 6名 材料費 700円
お申込み期限 8月10日迄

* 9 月 血糖値を下げる簡単料理教室1

令和6年9月19日（木）

AM11:00～PM1:00

成人病は食事で予防しましょう！！

夏の疲れに梅肉を…
鶏むね肉の
梅肉焼き

低エネルギー素材を
組み合わせて…
豆腐のおろし煮

青菜をそえて…
小松菜の
ごま酢あえ

その他

簡単に予防できる
献立をご紹介します！！



募集人員 6～9名 材料費 600円
お申込み期限 9月10日迄

会場は…源商店2F料理教室又は会議室