

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 梅雨です・・・うちごはん料理教室

令和7年6月17日（火）

AM11:00～PM13:00

雨の日は外に出たくな～い!!今回はレンジで簡単うちごはんです

2種類の具材で..
塩昆布と炒り卵の
おにぎり

簡単!!
蒸し鶏の
やみつきの
えのきダレ

ポン酢で簡単
ほうれん草と
もやしの
梅ナムル

大根と油揚げの
味噌汁

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7年7月30日（水）

AM11:00～PM13:00

夏です・・・男性にも子供にも簡単にできるがっつりご飯

暑い夏にはピリッと辛味で
食欲でますね・・・
ひき肉とピーマンの
チリトマト丼

人参が美味しく食べれます
人参のツナ和え

パン粉で手軽に..
玉ねぎの
とろっとスープ

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19日迄

会場は・・・源商店2F料理教室又は会議室

