

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 簡単な手づくりピザ教室

令和7年8月22日（金）

PM1:30～PM3:00

今回は子供にも簡単な発酵させないピザを作りませんか？

海苔たっぷり…
クリスピー生地にもぴったり
子供にも人気
鶏のてりやきピザ

ディズニーランドでも人気の…
ベーコンと
パイナップルのピザ

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16日迄

* 9 月 血糖値を下げる簡単料理教室1

令和7年9月18日（木）

AM11:00～PM1:00

成人病は食事で予防しましょう！！

たんぱく質たっぷり…
鶏ひき肉と
豆腐の
おくらバーグ

香ばしさをプラス
こんにゃくの
ごま味噌田楽

きのこで…
きのこの
マスタード
マリネ

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

