

からだに優しく
おいしいメニュー

野菜を使った料理講座



素材の力を塩と油で引き出す方法を学ぶ

講師：内山正子（金指ガーデン料理教室主宰・ライフスタイルプランナー）

〈メニュー〉

- ★旬野菜たっぷりポトフ
- ★玄米ご飯で作るオイルライス
- ★季節のハーブ茶

※この他に水塩（素材の旨味を引き出す調味料）を作り、お持ち帰りいただきます。



※写真はイメージです。

日時 12/9（日）午前10時～午後1時



- ◆定員／対象：20名（先着順）／小学生～大人 ※小学生は大人とペアで申込み
- ◆受講料：1,300円（材料費込）
- ◆キャンセル料：平成30年12月2日（日）より700円を頂きます。
- ◆持ち物：エプロン、三角巾、タオル、ふきん2枚、筆記用具、ラップ
500mlの空のペットボトル1本※水塩を作りお持ち帰りいただきます。

申込受付 平成30年10月15日（月）午前9時より受付開始

直接みをつくし文化センター窓口、またはFAX・メールにて下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込みください。※持病がある方は、お申込みの際にご相談ください。

※調理を行うグループは申し込み状況を見て編成しますので、ご希望に添えない場合もあります。

みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

キリトリ

『野菜を使った料理講座(12/9)』 受講申込書

平成 年 月 日

受講者氏名：フリガナ 男・女

年齢： 歳

電話番号：

住所：

緊急連絡先（受講者以外）

氏名：

／続柄

（できれば携帯をご記入ください）

電話番号：