

回覧

平成21年6月1日

生石地区の皆様

生石学区栄養改善協議会
会長 萩原 節子

平成21年度 第1回男性料理教室のご案内

はや夏の気配が感じられる頃となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。
さて、今年度第1回目の男性料理教室を下記の日程で開催させていただきます。
テーマは「メタボ予防食」です。夏に向かって野菜たっぷりのさっぱりメニューといたしました。なにかとお忙しい時期とはお察しいたしますが、万障お繰り合わせの上、多数の参加をお待ちしています。

記

- 1 日時 平成21年6月23日（火） 10:00～13:00
- 2 場所 庄内コミュニテイハウス 1階
- 3 準備物 米 100g
エプロン、三角巾（てぬぐい）、筆記用具、容器
- 4 参加費 500円（当日集金）
- 5 献立
 - *豚のさっぱり蒸し焼き
 - *具だくさんスープ
 - *きりぼしのしゃっきりサラダ
 - *牛乳もちのきなこかけ

申込締切 6月20日（土）

参加を希望される方はお名前をご記入ください。
