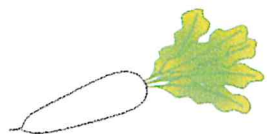
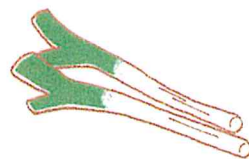


西谷げんきクッキング



参加者募集



美味しいものをいっぱい作って食べて元気を作る。簡単で美味しく、西谷の食材をたっぷり使い、みんなでがやがや楽しく料理し試食して、元気な身体、元気な西谷を作りましょう。

日時： 11月21日(水)10:00~14:00

場所： 西谷夢プラザ

対象： 西谷在住で料理や食事に関心のある人
先着 20名

主催： 宝塚市健康づくり推進員

協賛： 宝塚市西谷地区まちづくり協議会
NPO 宝塚 NISHITANI



参加費： 300円

持ち物： エプロン・三角巾・手拭きん・布巾

内容： 料理・・・だいこん飯

豆腐ハンバーグきのこソースかけ

ブロッコリーとわかめの白和え

中華風コーン卵スープ

かぼちゃプリン

* 圧力鍋を使って「豚肉と大根の煮物」

食育講座(健康づくりはまず食生活から)

講師： 管理栄養士 玉谷 智美(宝塚市栄養士会)

申し込み： NPO 宝塚 NISHITANI へ 11月16日までに、電話またはFAXにてお願いします。

TEL83-5810 FAX83-5811 (火~日 受付)

