

生活習慣病予防の

# 料理教室

良元コミュニティ 会長 中 義昭

みんなで参加 みんなで作る まちづくり

## 簡単で美味しい鶏肉レシピ

☆ 日 時 平成30年2月15日(木曜日)

10時30分~13時頃迄

☆ 場 所 宝塚市立西公民館 3階 料理室&パーティー室

☆ メニュー 《6品目》

- ①白ご飯 ②鶏むね肉のカツレツ ③ミルク味噌汁
- ④かぶサラダ ⑤春巻きの皮で作るアップルパイ
- ⑥簡単ジェラート風

☆ 定 員 30名〈申込みは先着順とさせて戴きます〉

☆ 講 師 松本眞理子栄養士

☆ 参加費 500円(お1人様)

\*参加費は当日会場で徴収致します

☆ 持ち物 エプロン・三角巾  
筆記用具



おかげさまで、  
定員に達しました。

1月31日(水曜日)迄に下記担当者へ連絡下さい

健康部 稲田 電話番号 71-5712