

おとう飯を作ろう！

簡単で手早くできるおいしい料理

～初心者の方でも簡単にできる料理を作ります～

- 日時 令和3年10月30日(土)
午前10時から午後0時15分まで
受付 午前9時40分
- 場所 美和公民館 調理室
- 参加費 一組500円
- 募集人数 5組10名程度(先着順)
(市内在住、在勤の夫婦または小学生以上のお子さんとその保護者)
- 持ち物 マスク、三角巾、ふきん2枚程度、飲み物
- 申込方法 9月30日(木)までにお電話もしくは本庁舎人権推進課にてお申し込みください。



※当日エプロンをプレゼントしますので、ご着用をお願いします。
※託児あり



～当日のメニュー～

- ・手軽な食材でスタミナチャージ！

スタミナ豚バラ丼

- ・野菜も手軽に食べられるよ！

もやしと青ネギしゃきしゃきナムル

- ・冷蔵庫にある食材で簡単スープ！

中華スープ

デザートは
いちごラッシー！



講師：あま市管理栄養士

【申込・問合先】

あま市役所1階人権推進課 電話 052-444-0398

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、内容が変更または中止となる可能性があります。