

作り置きで

10~11月

時短料理

あわただしい毎日に、あると便利な「作り置き」や「常備菜」。
さらにそれらをベースにして、違う料理へと「展開」していきます。

10/12

- ・ラタトゥイユ
- ・チキンカレー
- ほか



10/26

- ・牛肉の当座煮
- ・牛肉の柳川風
- ・みそ玉(即席みそ汁)
- ほか



11/16

- ・肉みそ
- ・ナスの田楽
- ・ゆで鶏
- ほか



11/30

- ・鮭の南蛮漬
- ・きのこの旨煮
- ほか



日程：10/12・10/26・11/16・11/30 (全4回)

いずれも木曜日 10時~13時

場所：八広地域プラザ「吾嬬の里」 1階 調理室

対象：16歳以上の方ならどなたでも

定員：18名(先着順)

参加費：4,000円(全4回分)

※お休みの場合でも返金できませんので予めご了承ください。

持ち物：ふきん、エプロン、三角巾(またはバンダナなど)、ハンドタオル

申込み：9/2(土)~10/1(日)

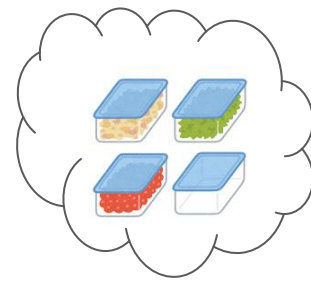
お電話(6657-0471)または窓口にてお申し込みください。

10/1(日)までに参加費のお支払いをお願いします。

キャンセル・それにとまなうご返金も10/1(日)までです。

※9/19(火)は休館日です。

講師：こやまともこ 小山朝子氏(元女子栄養大学生涯学習講師、栄養士、調理師)



〒131-0041 東京都墨田区八広 4-35-17
(八広地域プラザ 吾嬬の里)
TEL 03-6657-0471
URL <http://www.azumanosato.com>

- ◎京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通り方面出口 徒歩7分
- ◎墨田区内循環バス 北東部ルート
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎都バス
錦37「八広六丁目」下車 徒歩1分
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

