






簡単！ スピードクッキング

2~3月

仕事や家事、子育てに趣味にと、なにかと忙しい毎日。そこで栄養バランスの良い料理を短時間で作るコツを習得し、時間と気持ちに余裕を持てるようお手伝いをします！

<p>2/8</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリーム煮 プチトマトとプラムのワイン煮 <p>ほか</p> 	<p>2/22</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根とサバ缶のコチュジャン煮 野菜の甘酢漬 <p>ほか</p>  	<p>3/8</p> <ul style="list-style-type: none"> チリビーンズ コールスローサラダ <p>ほか</p> 	<p>3/22</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩鮭のちらしずし 南禅寺蒸し <p>ほか</p> 
--	---	---	--

日程：2/8・2/22・3/8・3/22（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：15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：1/11（木）～2/3（土）

お電話（6657-0471）または窓口にてお申し込みください。

2/3（土）までに参加費のお支払いをお願いします。

キャンセル・それにとともなうご返金も2/3（土）までです。

※1/15（月）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

