

# 缶詰や乾物も 上手に使おう!

6~7月

缶詰や乾物は  
保存が利いて  
栄養や旨味も  
たっぷり!

節約や時短にも  
つながります。  
もう使わない手は  
ありませんね♪

講師：小山 朝子 氏  
(元女子栄養大学生涯学習講師、栄養士、調理師)

## ▼ 日程・メニュー:

6/14

シーチキンの  
カレーピラフ  
アスパラ缶のグラタン

他

6/28

さんまの蒲焼入厚焼玉子  
切昆布とサツマイモの煮付  
大豆の冷たいスープ

他

7/12

鯖缶の和風サラダ  
高野豆腐の卵とじ  
ひじきの天ぷら

他

7/26

鮭缶と玉葱のトマト煮  
切干大根と糸寒天の  
ゴマ酢和え

他

▲ 各日 木曜日、10時~13時 開催

- ◆ 場所：八広地域プラザ 吾孺の里
- ◆ 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、ハンドタオル  
三角巾（またはバンダナなど）

◆ お申込：5/22（火）～6/8（金）

お電話（6657-0471）または窓口にてお申込ください。  
参加費のお支払いは6/8（金）までにお支払いを  
お願いいたします。キャンセルやそれに伴う返金も  
6/8（金）までの受付です。