

## ☆献立レパートリー増量計画☆

# 秋野菜をたっぷり使ったメニュー

10:00~12:00 全3回

日頃、同じメニューになりがちな献立にお悩みではないですか？昨年度の料理教室の秋野菜バージョンを企画しました。

お家にある野菜を主役にした(主菜+副菜2品)のメニューを作ります。

新しい活動センターの調理室を使ってみんなで楽しくお料理して、野菜を無駄なく使って、レパートリーを増やす楽しい企画になっています。

皆さまのご参加をお待ちしております☆

1	10/30 (水)	きのこの回 
2	11/13 (水)	カボチャ さつまいもの回 
3	11/27 (水)	ごぼうの回 

**定員:10名**

講師 小林恵美先生(在宅栄養士・中川代)

場所 第四地区地域活動センター 調理実習室・こだま食堂

参加費 ひとり 500円 (その都度、集金します。)

持ち物 エプロン・三角巾、持ち帰り用タッパー・容器(大・中)

申込み **10月25日(金)**まで、ご連絡ください。

☆全3回開催ですが、参加できる日程のみのお申込みも大歓迎です。

☆電話・FAX・メールにて申し込みを受け付けます。

申し込みの際に『氏名・集落・参加する回』をお知らせください。

お願い ・会食はありませんので、必ず持ち帰り用の容器をご持参ください。  
・参加される方は、マスクの着用、消毒にご協力ください。

### お申込み・お問合せ先

羽黒第四地区地域活動センター「こだまの里」

電話・FAX 0235-62-4280(担当:五十嵐)

MAIL [yonkou@atlas.plala.or.jp](mailto:yonkou@atlas.plala.or.jp)