

缶詰で！簡単！完全食！



早いもので残すところ今年もあと少しになりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、新春1月のサタデーカレッジは【簡単な調理実習】を開催いたします。

『缶詰でカンタン完全食』と題して缶詰を使った簡単な調理法(混ぜたい和えたい…)を学びます。簡単に栄養バランスの整った美味しい食事をとることができます。

普段よりご家庭でも取り入れやすい調理法を皆さんで学んでみませんか？

今回はみんなの茶の間との合同企画になりますので、サタデー(土曜日)ではなく水曜日の開催になりますのでご注意ください。

日 時	1月23日(水) 10:00~12:00
場 所	中央公民館 調理室・和室
持 ち 物	特にありません
会 費	参加費 <u>1人300円</u> (当日承ります)
講 師	講師：廣木佳奈子さん、助手：五十嵐喬子さん
実習内容	ひじき煮、さんまの生姜煮、 キャベツとサバのペペロン炒め ※ここに白米が付きます。23日の昼食として お召し上がりください。

※参加される方は1月16日(水)までに坂下コミセンへお申し込みください。
FAXでも受け付けます。

坂下コミセン TEL 83-0522 FAX 82-2072

※キリトリセン※

第5回サタデーカレッジ【缶詰で！簡単！完全食！】 参加申込書

※ 事故が発生した場合は、加入済の保険の他は、主催者に対して責任は問いません。

住所 (郵便番号 _____) 会津坂下町

ふりがな
参加者氏名

連絡先電話番号

■必要事項を記入頂き、坂下コミュニティセンターまでお申し込みください (FAX可)