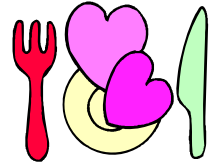


第49回

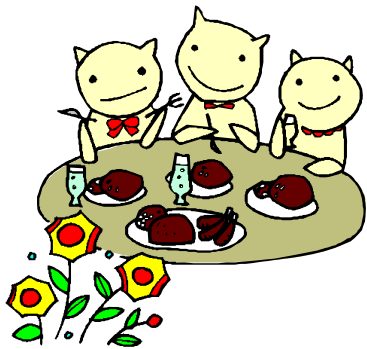
調理実習～



猛暑もやっと落ち着いてきましたねえ…
皆さん、夏バテは大丈夫でしたか？

9月の行事は、調理実習です！

今回作るのは、「ワンプレートランチ」



身近な素材を、電子レンジを使って
手軽に作ります。

また、素材別の和え物バリエーションも
ご紹介します。

皆さんの参加、お待ちしております！

- ♥ 日時 平成23年9月30日（金） 10時30分～13時頃
- ♥ 場所 福生市福祉センター 2階 調理実習室
- ♥ 持ち物 エプロン、筆記用具
- ♥ 費用 1000円（もろこし会 会員は500円）
- ♥ 定員 20名
- ♥ 締切り 9月26日（月）
- ♥ 申込み 高村内科クリニックまで 042-530-2710

当日は作った料理を試食します。

薬・注射のある方はお持ちください。

