

第2回

ごきげん・サン



「私のからだにやさしいおやつ」 ＝からだにやさしいおやつをつくりましょ！＝

簡単な料理（おやつ）をつくってもらいます。

参加は、お子さんやお友達ときてくださっても結構です。

終わってから、みんなで「いただきま〜す！」を予定しています。

おいしいおやつで、「ごきげんさん」になってくださいね。

日時：9月21日（土）13時30分から

会場：南部コミュニティセンター 調理室・ホール

講師：斎藤香美さん（ぴーまん倶楽部）滋賀県栄養士



募集人数 16 名

（調理室で行います。）

材料費：1セット ￥700円

持ち物：エプロン、マスク

三角巾（バンダナ OK）、材料費
お手拭き、お茶等

メニュー

＊おからパウダー、甘糰、たまごでつくる「パンケーキ」

＊みりんで作る「りんごバター」

＊「チキンソテー」（たんぱく質不足解消の付け合わせ）

＊糰サイダー

☆募集状況に応じて、
変更することがあります。

お子さんから大人の方まで、
お子さん、お孫さんといっしょに…
みなさんいかがですか(^_^♪

参加申し込みは、南部コミュニティセンターまでお願いします。

（申し込み）9月2日（月）10時からお願いします。

（窓口又は電話でお願いします。）

南部コミュニティセンター（0748-23-1573）※平日 9:00～17:00