森 裕子先生の

元気ごはん料理教室 シリーズNo.7

テーマ ～アルコールと上手に付き合おう～
簡単!身体に優しいヘルシーレシピーおとなの元気ごはん」

© 1992 NAGOYA G.E.

11月8日（日）11：00～13：00

スポーツ栄養と食育を通して 子どもたちの笑顔をつくる
市内の公立幼稚園・保育園・小中学校の給食メニューを
提供する 食のアドバイザー 森裕子先生の実践講座。
今回は、大人のための時間を提供します。

メニュー

- ノンフライパリパリスティック
- 2分でタコのマリネ
- 牛乳と卵だけで作るキッシュ
- おかずになる豆腐ステーキ
- ビタミンそうめんサラダ

講 師 名古屋グランパス栄養アドバイザー管理栄養士 森 裕子

笠原中央公民館（3階）料理教室
【持ち物】エプロン、三角巾、布巾（数枚）、必要な方は持ち帰り用容器
【参加費】1,520円（受講料 520円／材料費 1,000円）
【定　員】一般　20名
【申込み・お問合せ】10/1(木)から笠原中央公民館（電話 43-5155）
【キャンセルに関して】当日キャンセルされた場合、受講料は返金できません。
11/5（木）以降のキャンセルは、材料の準備の都合上、材料費の返金はできません。

<書籍の紹介>
プロクラブを支える食ストーリー名古屋グランパス 勝利の食堂(株式会社カンゼン)
小学生・中学生のためのジュニアサッカー食事バイブル(株式会社カンゼン)
小・中学生のためのジュニアサッカーお弁当バイブル(株式会社カンゼン)
名古屋グランパスの食育レシピ勝てる子どもの元気ごはん(主婦の友インフォス情報社)
幼児・小学生のための身長をグングン伸ばすための本(株式会社カンゼン)

☑ 講師の書籍及び名古屋グランパス愛用の梅干しの販売を行います。

この事業は笠原中央公民館指定管理者である（公財）多治見市文化振興事業団が多治見市との協定に基づき行っています。