
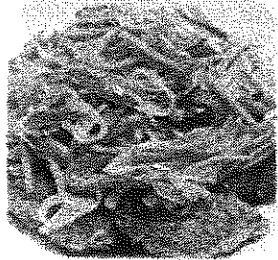


おてがるクッキング ～後半の部～

幌延町にお住まいの18～40歳代の男性・女性を対象に、手間いらずの簡単料理教室を行っています。家で簡単に作れる料理を学んでみませんか？
ぜひ気軽にご参加ください！！

☆日 程 ※メニューは食材の状況などにより、変更となる場合もあります。

12/22(火)	<p>☆おてがるクリスマスメニュー！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートローフ風ハンバーグ ・ブルスケッタ ・ほうれん草のソテー ・具沢山コンソメスープ ・水切りヨーグルトでレアチーズケーキ 	
1/19(火)	<p>☆余ったお惣菜を活用！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の南蛮漬け ・レンコンサラダ ・具沢山みそ汁 ・簡単豆腐もち 	
2/26(金)	<p>☆レトルトパスタソースをアレンジ！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とキノコのカルボナーラ煮 ・にんじんサラダ ・レタスと卵のスープ ・豆腐ガトーショコラ 	

☆場 所：保健センター 調理実習室
 ☆時 間：18:30～20:30
 ☆参 加 費：1回につき500円
 ☆持 ち 物：エプロン、バンダナ、手拭き
 ☆定 員：1回につき12名まで(先着順)

☆ブルピーポイントの対象事業☆

- ・1回参加ごとに2ブルピー
- ・3回参加で5倍の10ブルピー



☆申し込み：各開催日の1週間前までに電話またはメールで(QRコードでも可)

☎ 5-1790(幌延町役場 保健福祉課 栄養士)

✉ hoken@town.horonobe.lg.jp

→料理教室参加希望と記載の上、氏名、生年月日、電話番号を入力

メールの方は
QRコードが
便利です！



※メールが確認でき次第、折り返しメールを送りますので、受け取り設定の確認をお願いいたします。

※機種によって正しく表示されない場合がございます。