




おてがるクッキング

幌延町にお住まいの男性・女性を対象にかんたん料理教室を行います。

託児もございますので、お子さま連れも大歓迎！ぜひ気軽にご参加ください😊

❁ 日 程

| | |
|--|--|
| <p>12月17日(火) 10:30~13:00</p> <p>《手間いらず》 簡単ごちそうレシピ！</p> | <p>メイン料理① ▼フライパンで！「カルツオーネ」 メイン料理② ▼レンジで！「チキンのトマト煮」 他にもパーティーにぴったりの副菜やデザートを作ります！</p>  |
| <p>1月28日(火) 18:30~20:30</p> <p>《豆腐が大活躍》 ヘルシー豆腐献立！</p> | <p>メイン料理① ▼グルテンフリー！「豆腐お好み焼き」 メイン料理② ▼豆腐とツナ缶で！「豆腐のチキンナゲット風」 他にも豆腐を使ったヘルシーメニューが盛りだくさんです！</p>  |
| <p>2月18日(火) 18:30~20:30</p> <p>《レンジの可能性∞》 中華風献立！</p> | <p>メイン料理① ▼中身はレンジで！「春巻き」 メイン料理② ▼レンジで一発！「ナスの中華和え」 他にも簡単な中華料理や春巻きの皮がデザートに大変身！</p>  |

❁ 場 所 : 保健センター 調理実習室

❁ 参加費 : 1回につき500円

❁ 持ち物 : エプロン、バンダナ(貸し出しも可)

❁ 定 員 : 1回につき12名まで(先着順)

❁ 申し込み : 各開催日の1週間前までに電話またはメール(QRコードでも可)

☎ 5-1790(幌延町役場 保健福祉課)

✉ 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・住所を入力

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。

❁ その 他 : いきいきブルピーポイント対象事業(1回参加2ブルピー、3回参加10ブルピー)