

男めし料理塾

忙しい日々を助けるひと手間

中級コース

常備菜でらくらく献立

※メニューは変更となる場合があります。

11月6日(木) 10:00~12:30

- ▶ はんぺん入りふわふわ鶏つくね
- ▶ ひじきの煮物
- ▶ かぼちゃ煮
- ▶ ピーマンの中華和え
- ▶ 重ね煮でお味噌汁

講師 管理栄養士 岡市 敬子 氏



おすすめ!

おかずを冷蔵庫に常備しておくで、食事の準備が「温めるだけ」「盛り付けるだけ」で済むので、忙しい日々でも食卓が豊かになります。バッククッキングという方法を活用して効率的におかずをつくる方法をお伝えします。

「一度にこんなに作れるの!？」という体験ができますよ♪

- 場所 千代川公民館(鬼怒230)
- 対象者 市内在住男性
- 定員 15名 ※申込多数の場合は抽選
- 申込方法 いずれかの方法でお申し込みください。
 - 1) 二次元コードより申込
 - 2) お電話で申込
- 持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)・マスク
※お持ちでない方にはお貸しします。
- 費用 無料



申込・問い合わせ先

下妻市役所 健康づくり課

☎ 0296-43-1990 (8:30~17:15)

hoken-s@city.shimotsuma.lg.jp



申込期限

9月12日(金)