



赤穂市いずみ会

第2回 男性料理教室

料理初心者の方、大歓迎!料理の基本を学び、身近な人に喜ばれる料理を楽しく作ってみませんか。

日 時 : 令和7年8月21日(木)10:00~調理終了まで

場 所 : 赤穂すこやかセンター 2階栄養指導室

持ち物 : お米0.5合、エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク、
筆記用具、手拭き用タオル等

受講料 : 材料費700円(講座当日小銭をお持ちください)

☆メニュー☆

ささみの衣揚げレモンあん
しらたきと小松菜の和え物
えのき茸の豆乳味噌汁
水まんじゅう

塩分約2gの
減塩メニュー



お問い合わせは、赤穂市いずみ会事務局(赤穂市保健センター:TEL46-8701)まで



ふりがな 氏 名	
電 話 番 号	
年 齢	

