

11

月 北須磨文化センター 随時講座

500 kcal + デザートで

満腹ごはん



～たんぱく質足りてますか？～

こんだて

★雑穀ごはん



★鶏肉のマスタードフライ

★和え物・卵の花入り

★リンゴのケーキ

11月16日(土)

10:00～13:00

場 所:北須磨文化センター

料理室

対 象:性別・経験問わず

健康メニュー、お料理に興味の

ある方ならどなたでも

受講料:1,800円(材料費込み)

※内) 材料費 1,000円

※1週間をきってキャンセルされる場合、
材料費をいただきます。

講 師:松浦美喜子 公益財団法人栄養医学協会
管理栄養士

定 員:24名 先着順

《申込方法》窓口又はお電話にて先着順で受付

(公財)神戸市民文化振興財団

北須磨文化センター ※第1・3・5月曜日休館

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2

TEL:078-791-0840

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、
料理用手拭き、筆記用具

