

# 秋のほっこり美味和食

旬の和食を作りましょう。洞谷式レシピは手間をかけず  
工程もシンプルなのに、ぐんと美味しく仕上がるコツが満載！



※写真はイメージです

## 【Menu】

さつまいもと塩昆布のご飯  
豆腐と山芋の竜田揚げ

ほか3品



※コロナ禍での開催となりますので、  
試食はせずにお持ち帰りいただきます。

日時 9月22日(木)

10:00~12:30

講師 洞谷多美江

受講料 1,500円

対象・定員 成人・12名

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、保冷バッグ、保冷剤

【申込み・問合せ】市之倉公民館 TEL 22-3776