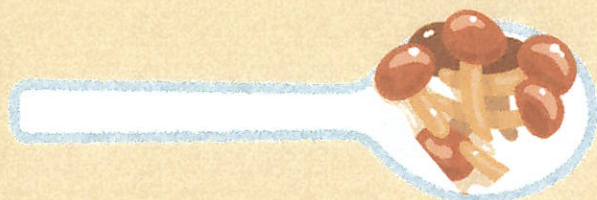
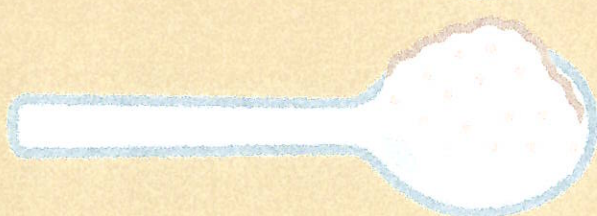
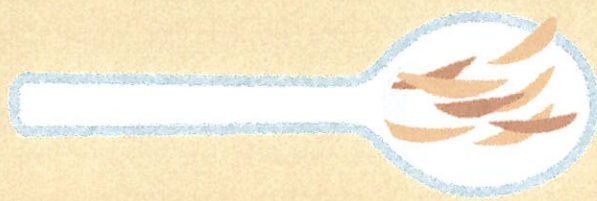
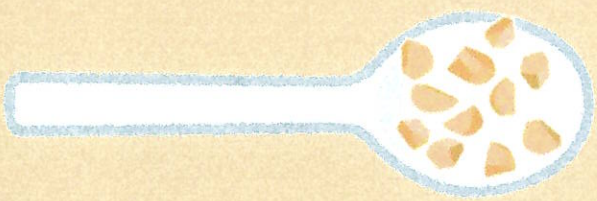


体の中からキレイを目指す

薬膳クッキング



身近な食材を使って、体をいたわる
薬膳料理を作りましょう。



MENU

- ・ 沢山キノコとごぼうの
ホホワイトカレー
- ・ チャパティ（全粒粉パン）
ほか数品の試食あり

■ 日 時 **9 / 28** (木) 10:00～12:30

■ 講 師 中嶋 麻子 先生

■ 定 員 12 名

■ 参加費 1,500 円

■ 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん

申込み・問合せ 市之倉公民館 ☎22-3776 まで