

シルバークッキング

胃腸を整えたり、貧血や疲労回復などに効果のある、カラダに優しい薬膳料理を習いましょう。

春の薬膳料理



- 🍴 筍とサケ缶の炊き込みごはん
- 🍴 鯖のおろしあんかけ野菜添え
- 🍴 なめことキャベツのとき汁みそ汁
- 🍴 デザート



日時：5/28(火) 9:30~13:00

定員：65才以上の方 15名程度

講師：食生活改善推進員協議会市之倉支部

参加費：300円(材料費込)

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん

申込み 市之倉公民館 ☎ 22-3776