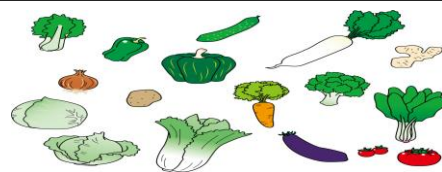
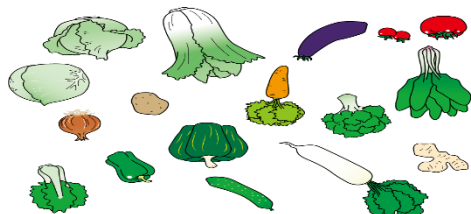


6 / 1 6 (土)



野菜でおいしくメタボ予防

10:00~12:30



***メニュー**

①野菜の磯巻き (カニ足かまぼこ・キャベツ・新生姜・ホーレン草・・・)

②サイコロ野菜の辛み寄せ (茹大豆・南瓜・しし唐・筍・・・)

③茶巾袋・④即席松前漬け・⑤オリジナルドレッシングソース

***講師** 栗田恭子さん (管理栄養士)

***場所** ぴゅあ峡南 調理実習室

***定員** 25名

***対象者** どなたでも (男性の参加大歓迎)

***材料費** 500円

開催日3日前まで!

***持ち物** エプロン・三角巾・筆記用具



山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ峡南

〒409-2305 南部町内船 9353-2 (身延線 内船駅から徒歩3分)

TEL: 0556-64-4777 FAX: 0556-64-4700

e-mail pure-kyonann@yamanashi-bunka.or.jp

***共催** CSネットワーク南部