

美食同源

ヘルシークッキング

生命を養い健康を保つために、
日頃からバランスの取れた美味しい食事を…
「男性も女性も楽しみながら作りましょう！」

12月9日(日) 10:30~13:00

ぴゅあ峡南 調理実習室

講師：守屋若奈さん
(野菜ソムリエ・調理師)



男性の参加も
大歓迎！

- メニュー 豆腐ハンバーグ・紫黒米
ねぎま汁・こんにやくサラダ
デザート
- 対象 一般20名
- 持ち物 エプロン・三角巾・お手ふき
- 材料費 1人800円



県内で料理教室やプリザーブドフラワーアレンジメントレッスンを主催。

「料理の最大なるコンセプトは愛情！」というモットーのもと、
年代を問わず誰にでも簡単に楽しめるおしゃれな料理を紹介しています。
味だけではなく、見た目のカラフルさも料理の一つと考え、
コーディネートにもこだわっている。

■無料託児あり
(6ヶ月~就学前)



■主催・申し込み 山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ峡南

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2 TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

E-mail:danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp <http://purekyonan.wordpress.com/>