

サフランライスと鶏肉のローズマリー焼き

2月27日（水） 午後1時から3時半

（ハーブを暮らしに活かす講座 第6回）

もともとハーブは生活に即して利用されてきたもの！
香りと彩りをそえた毎日の食事作りを楽しみ、大切に育てたハーブを生かしましょう。
家族の健康にも貢献できますよ。



※鶏肉料理イメージ写真

○場 所 ぴゅあ峡南 調理実習室

○講 師 小澤千寿子さん

（ジャパンハーブソサエティ認定
上級ハーブインストラクター）

○定 員 20名

○参加費 2,000円（材料費・受講料）

○持ち物 エプロン、三角巾、お手拭き、

マスク・お持ち帰りタッパー（ハーブソルト・その他）

○申込み お電話又はFAXで ぴゅあ峡南まで

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

E-mail: danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

<http://purekyonan.wordpress.com/>

メニュー

○サフランライス 鶏肉のローズマリー焼き。

○ハーブソルトを使ったサラダ・ごぼうのポタージュ。

○ハーブティー（ブレンド）もお楽しみいただきます。

○焼き物、煮込み料理、サラダやスープなどいろいろに使えるハーブソルトを作り、お持ち帰りいただけます。



★キャンセル 開催日前、7日までにご連絡願います。

開催日前、3日までに連絡を

期間以後は有料となります。

主催 山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ峡南