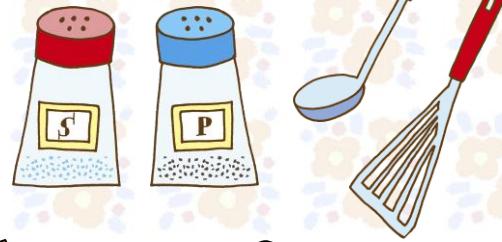


～食べきる知恵で健康に～

# 作りおき おかずの会



冷蔵庫に使い残しの食材はありますか？  
食べきる工夫と知恵でお財布にもやさしい、  
体にもやさしい作り置きおかずを作ります。  
レシピに頼らずに「自分らしい料理」を参加者  
同士で学びあいます。スイーツでお茶タイム  
もあります！

日 時 4/6 5/11 6/1 7/6 8/3 9/7

全6回 月曜日 13:30～15:30

定員 6名（応募多数の場合抽選）

参加費 4,400円（材料費）



申込み 2/16日(月)～3/14(土)  
官製はがき持参で受付まで  
又は往復はがきにて