



季節野菜で

彩る

料理教室

ピーマン 編

R6.9.7 土

10:00~12:00

弘前文化センター
3階 調理実習室

MENU
丸ごとピーマンの
カップライス

無限ピーマンサラダ

ワタもタネも
食べられる!?
ミニ講座つき!

調理する材料に
含まれるアレルギー:
大豆、豚肉、乳、小麦



講師 **小林 潤子**さん

野菜くだもの料理教室主宰,
日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエPro.

対象 弘前市に在住または通学・通勤している方 **15**名(先着順)

※包丁を使います。小学校2年生以下は保護者1名とお申込みしてください。

参加料 ひとり1,000円

持ち物 エプロン,三角巾,布巾

申込み方法

- ①住所(町名まで),②参加者氏名(ふりがな),③年齢,
- ④電話番号,⑤その他アレルギーの有無を
Eメール,ファクス,電話にてお知らせください。

問合せ

弘前市立中央公民館

TEL:0172-33-6561 FAX:0172-33-4490

E-Mail:chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp

締切 **8.30(金)**