

2015 年度 生活にうるおい講座

手ぬきでない！簡単に作って！おいしく食べて！楽しんじゃう！

第7弾

しあわせのレシピ

子どもが苦手な野菜もア～ラ不思議！！
手軽な食材を使い、ほんの少しの魔法の調味料を
加えるだけで、**エッ～エェ～！ビックリ！**
おどろきの1品2品・・・に変身！
すぐに作っておいしく食べることができる！
こんなレシピを伝授します！



日時	テーマ	メニュー	申込締切日
5/15(金) 10:30～13:00	季節に合わせて アレンジいろいろ！ 簡単中華レシピ！	★特製ソースでつくる麻婆豆腐 ★回鍋肉 春キャベツを使って ★野菜のさっぱり漬け ★デザート&ワイン付	5/12(火)
6/19(金) 10:30～13:00	らっきょうづくし！ 3種のお手軽 アレンジメニュー！	★ゴーヤとらっきょうの カレー風チャンプルー ★ひき肉とらっきょうのそぼろ ★らっきょう入りポテトサラダ ★デザート&ワイン付	6/16(火)
7/17(金) 10:30～13:00	夏にぴったり！ 人気のアボカドとまぐろ のヘルシーレシピ！	★アボカドとまぐろのカフェ風どんぶり ★まぐろの和風ガーリックソテー ★アボカドとトマトのスープ ★デザート&ワイン付	7/14(火)

場 所：東京YWCA 武蔵野センター

講 師：唐澤 理恵（お酒も大好きな料理研究家）

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

定 員：15名（先着順）

参加費：3,000円／回（材料費込）＊3回一括申込みの場合8,000円

お申込・問い合わせ先：東京YWCA 武蔵野センター

〒180-0006 武蔵野市中町1-19-16

TEL 0422-52-3881 FAX 0422-53-1436

email: musashino2@tokyo.ywca.or.jp

主 催：公益財団法人東京YWCA 講座担当

