

2016年度 生活にうるおい講座

第11弾
最終回

簡単に作って！楽しく！おいしく食べる！

しあわせのレシピ

子どもが苦手な野菜も、さまざまなアレンジ術で食べやすい一品に！！
旬の食材や手軽な食材を使いながら、シンプルなメニューも少しの工夫で
食べやすく、おいしく仕上がります！

忙しい中でも、簡単に作って、おいしく食べられる！

そんなレシピを紹介します！

★調理後は、みんなで試食。デザートとワインも付きます。



| 日時 | テーマ | メニュー | 申込締切日 |
|------------------------------------|---|---|--------------|
| 9/30 (金) 10:30~13:00 | 子どもから大人まで がっつり食べられる 人気メニュー！ | ★甘辛鶏ごはん ★かぼちゃのミルク煮 ★鶏団子のスープ ★デザート+ワイン付 | 9/27 (火) |
| 10/21 (金) 10:30~13:00 | 身近な食材で おうちごはんを 簡単アジアテイスト★ | ★アジアごはん ★エスニック風サラダ ★エビマヨ ★デザート+ワイン付 | 10/18 (火) |
| 11/18 (金) 10:30~13:00 | これからの季節にぴったり からだメンテナンス お手軽 薬膳レシピ！ | ★イカとセロリのカレー ★れんこんおやき ★クコの実ゼリー ★ワイン付 | 11/15 (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:musashino@tokyo.ywca.or.jp

主 催：公益財団法人東京YWCA 講座担当

