

27

かんたん、おいしい！ 何度も作りたくなるレシピ

おかよし
会場

6月27日 金曜日
10:00～13:00

託児なし

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 ボランティア団体 し しょくせいかつけんこうすいしんいんかい みよし市食生活健康推進員会

おいしくて簡単、しかもおもてなしにも使える料理を作る講座です。
こどもから大人までみんなで食べられるレシピを用意しました。
食生活健康推進員がサポートしますので、どなたでも安心して参加できます。
一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

夏にぴったりの「カラフルガパオライス」と「ソムナム風ズッキーニのサラダ」を作ります。

また暑い日にすぐ冷たいスープが作れるアイディアを使って「ナスとオクラの冷たいスープ」を作ります。

今回ガパオライスとズッキーニのサラダにナンプラーを使います。
名前は聞いたことがあっても買うには勇気のいるこの調味料を体験してみませんか？

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。（資料がない場合もあります。）

◆持ち物

持ち帰り容器（食べきれなかった食品を持ち帰るため。）、保冷剤、エプロン、ふきん（2～3枚程度）、台ふきん（1枚）、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 8人

費用 1,600円 【内訳】受講料650円、教材費950円

会場 おかよし交流センター1階 調理室



講師プロフィール

ボランティア団体

みよし市食生活健康推進員会

(みよしししょくせいかつ
けんこうすいしんいんかい)



地域における健康づくりの担い手として、食を通じて市民の健康増進を目指し、さまざまな活動を行うボランティア団体です。会員である食生活健康推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分や家族、地域を健康にするために活動しています。

