



三鷹市健康栄養料理教室

# 旬の野菜を食卓に ～地産地消のすすめ～

ガパオライス      セロリと新じゃがのスープ  
キャベツとワカメのサラダ

**5月16日（木）**

**10時15分～12時30分**

井の頭コミュニティ・センター新館料理講習室

[参加費/定員]

500円/先着16人

[申込方法]

4/25(木)～参加費を添えてお申込みください

※初日は窓口のみ。電話受付は4/26から

[講師]

奈良 理香子さん

(管理栄養士)

★エプロン・三角巾・ふきん・スリッパをお持ちください。

★調理時はマスク着用にご協力ください。

井の頭地区住民協議会健康委員会

0422-44-7321