

つくりおきのできる **お惣菜** 講座

～サバイバルにも役立てよう！～

時間やきもちに余裕のあるときに、ちょっとがんばってお惣菜をつくっておくと安心です。身近な食材を使い、日持ちがして繰り返しのできるお惣菜を紹介します。



日 時：**10 月 17 日 (木)** 10時半～13時半

場 所：生活クラブ生協本部 2 階

さいたま市南区别所 5-1-11 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分)

講 師：細貝 敏子 さん (食のマイスター☆くらびすと)

参加費：2,000 円 (当 NPO 法人個人正会員は 1,800 円) ※材料費込み

定 員：15 名 持ち物：エプロン・三角巾

大人の学校からのお願い…キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。
お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください

主催 NPO 法人 大人の学校

さいたま市南区别所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466 メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp

