

# いそがしいあなたの ホームフリージング



時間があるときに、多めに調理をして冷凍しておく、忙しいときでもバランスのよい食事が整います。熟練の講師よりフリージングのポイントの数々を学び、友の会のスタッフによる手づくりの昼食(肉だんごと白菜・春雨のスープ、さつまいものレモン煮、ニンジンのたらこ炒り、ごはん)をいただきます。【定員 15 名】

## 2月 17日 (水)

10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部 2F (JR埼京線「中浦和」駅 徒歩3分)

講 師：黒田 成子さん

(婦人之友社刊『いそがしいあなたのホームフリージング』や『魔法使いの台所』などの編集協力者。浦和友の会会員)

参加費：2,800円 ※お昼代をふくむ

持ち物：筆記具 ※参加者の調理の実習はありません



■お問い合わせ・お申込みは、

NPO(特定非営利活動法人)大人の学校までお気軽にどうぞ!

TEL/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

