

クッキングダディ講座

～奥さんに自分の時間をプレゼント♪家にある缶詰でお魚ハンバーグ！



献立

- ・お魚ハンバーグ
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・ごはん
- ・りんごのジュース煮

お父さんとこどもと一緒に料理を楽しもう！

家にある缶詰など、身近な食材を使って、簡単で栄養豊富な料理を作ります。

親子で料理を楽しみながら、お父さんの料理デビューにもぴったり♪

お母さんに、ちょっとした「自分の時間」をプレゼントしませんか？

日 時 **10月31日(土) 10:00~12:30**

場 所 大塚公民館 3 階「実習室」

講 師 広島市安佐南区すこやか食生活推進リーダー 栄養士
玉田 和子さん

対象・定員 小学生と父親 8組(申込順)

材料費 1 人につき 800 円(当日集めます)

持参物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、手ふきタオル

申 込 10 月 4 日(日)~26 日(月)までに
大塚公民館へ電話か来館で。

※10 月 29 日(木)以降のキャンセルは、
材料費を徴収させていただきますので予めご了承ください。

※申込時にアレルギーの有無を伝えてください。

大塚公民館

〒731-3167

広島市安佐南区大塚西六丁目 3 番 2 号

TEL (082) 849-1841

FAX (082) 849-1842

e-mail ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp

H P <http://www.cf.city.hiroshima.jp/ozuka-k/>

*申込時にいただいた個人情報は
事業運営以外に使用しません。