

食を学ぼう！

夏の料理講座



旬の食材を使った

「夏をのりきる健康料理」

6月26日(月) 10時～13時

薬膳指導員、薬膳食育士 山岸 美智子 先生

●定員20名 ●材料費:800円

★メニュー:夏野菜と凍豆腐のカニあんかけ、
黒豆とツナの和え物、サヤインゲンのポテサラダ、トウ
モロコシと新ショウガの炊き込みご飯、汁物、豆乳プリン

6月12日(月)8時30分 申込受付開始

「手打ちうどん(釜揚げ)」

7月4日(火) 10時～13時

芋井公民館館長 小林 公子 先生

●定員16名 ●材料費:500円

★メニュー:うどん、天ぷら 他
(一人500gの粉でうどんを打つ、持ち帰りあり)

6月14日(水)8時30分 申込受付開始

「フレッシュ イタリアン」

7月14日(金) 10時～13時

長野県イタリア料理協会会長 高山 和則 先生

●定員24名 ●材料費:800円

★メニュー:鮮魚のカルパッチョ、
夏野菜とモッツアレラの冷たいスパゲティー
辛ロバツファローチキン、簡単ティラミス風

6月21日(水)8時30分 申込受付開始

●会場は全て朝陽公民館本館 調理室

●持ち物:エプロン、三角巾、
手ふきタオル、持ち帰り用タッパー

※手打ちうどんの講座は生うどんを持ち帰るための
広めの容器か箱をご準備ください。

●材料費は当日集金します。

申込みは各申込み開始日より朝陽公民館
窓口、又は電話にて受け付けます。(先着順)

※一人で複数人の申し込みはできません。

※電話回線が一本のため電話がつながりにくい
ことがあります。ご了承ください。

※間際になってのキャンセルはご遠慮ください。



※裏面もご覧ください

お申し込み、お問い合わせは

朝陽公民館 ☎026-243-7251