

～食を学ぼう！～

# 草餅&ニラせんべい

4月23日(月) 9時30分～13時00分

知って納得、  
食に関するお話も  
ありますよ！

- 場 所：朝陽公民館本館 調理室
- 講 師：食と農の環づくりリーダー 西沢 清子さん 他
- 定 員：20名(先着順)
- 材料費：600円 ※当日集金します
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、持ち帰り用タッパー
- メニュー：草餅、ニラせんべい 他 汁物付き

# フレッシュ イタリアン

～ 夏にむけて覚えておきたいイタリア料理 ～

5月22日(火) 10時00分～13時00分

- 場 所：朝陽公民館本館 調理室
- 講 師：長野県イタリア料理協会会長 高山 和則さん
- 定 員：20名(先着順)
- 材料費：800円 ※当日集金します
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、持ち帰り用タッパー
- メニュー：☆夏野菜のカポナータ(ラタトゥーユ)  
☆モッツアレラチーズとミニトマトのマカロニサラダ仕立て  
☆鮮魚のアクアパッツァ(魚貝のスープ仕立て)  
☆簡単チョコムース

- 申込み ①草餅&ニラせんべい：4月 9日(月) 午前8時30分～ 電話又は窓口にて  
②フレッシュイタリアン：4月17日(火) //

朝陽公民館

☎243-7251

※電話回線が一本しかない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いただきますようお願いいたします。

※裏面もご覧ください