

旨味を引き出す簡単調理♪

# 野菜重ね煮講座



重ね煮は蒸し料理の一つです。野菜をある《ルール》に沿って鍋の中に重ねて弱火で蒸し煮することで、驚くほど野菜本来の旨味・甘みが引き出されます。多彩なアレンジメニューも学びます！

【期 日】平成30年11月6日(火)

【時 間】10:00~12:30

【講 師】「おうちde 重ね煮」料理教室 矢口 ちふみ 先生

【材料費】800円(当日集金)

【定 員】16名(先着順)※一人で複数申し込みはできません

【持ち物】エプロン.三角巾.マスク.手ふきん.お持ち帰り用容器

【場 所】朝陽公民館1F料理室

お申込みは朝陽公民館へ 窓口またはお電話でお願いします。

**10月17日(水)から 受付開始** (定員になり次第しめ切ります)

平日 8:30~17:15 受付 ☎ 026-243-7251

※裏面もご覧ください