

●健康になるための食材を使った●

カラダにいいイタリア料理

期 日：平成31年2月19日（火）

時 間：AM10:00～PM1:00

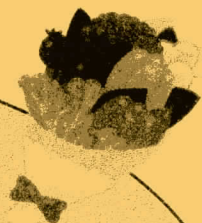
講 師：長野県イタリア料理協会会長 高山 和則 先生

材料費：800円（当日集金）

定 員：20名（定員になり次第しめきり）

持ち物：エプロン、三角巾、手ふきん、マスク、お持ち帰り用容器

場 所：朝陽公民館1F料理室



～メニュー～

● ミネストローネスープ（野菜のトマトスープ）

※イタリアを代表する野菜がたくさん入ったスープで、野菜不足を解消するメニューです。

● エビとホーレン草のパスタ（カラダにいいジンジャーソース）

※和風ソースベースのスパゲッティです。おろしショウガを使い、カラダを温める効果が期待できます。

● いわしの香草パン粉焼き

※青魚に含まれるDHAは、血液をサラサラにしたり、血圧を下げる効果があります。カラダのために必須な栄養素が満載な料理です。

● フルーツトマトを使ったレアチーズケーキ

※トマトに含まれるリコピンには、たくさんの効能があります。チーズと合わせると、カラダへの吸収率もよくなります。

大人気の講座です！
申込みはお早めに！



※ 申し込み・・・1月16日（水）AM8:30～

朝陽公民館 Tel 243-7251 又は窓口にて

※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。
※1人で複数の申し込みはできません。

※裏面もあります