

～イタリア料理で心も体も気分爽快!～

朝陽公民館 ときめき講座

H31.4.1

回 覧

イタリア料理

講師：長野県イタリア料理協会会長 高山 和則 先生

期 日：2019年5月14日（火）

時 間：AM10:00～PM1:00

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

～夏を前に、心と体をリフレッシュするためのメニュー～

- ・かぼちゃの冷たいポタージュ
- ・イタリア風牛しゃぶサラダ
- ・スッキーニの豆腐グラタン
- ・ブルーベリーのソルベ(シャーベット)

※食材の仕入れにより若干内容が変わることがあります。



毎回大人気の講座です!

※ 申し込み・・・4月12日（金）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がおご了承ください。

※間際になってのキャンセルの場合には材料費をいただく場合があります。

※1人で複数の申し込みはできません。

参加者募集!

みんなで育て、作り、食べませんか?
野菜づくり 初心者大歓迎!

共催：朝陽地区住民自治協議会

場 所 長野盲学校の西側の畑（駐車場数台あり）

講 師 地元の野菜生産者

費 用 3,000円/年(種苗代・資材代等)

調理実習の際は別途(実費)集金あります。

定 員 20名

詳しくは、朝陽公民館までお問い合わせください。Tel 243-7251

今年は大豆も作ります!
味噌も作れるかも!?

