

～ 冬瓜を食べ尽くそう!～

あす香の料理教室のご案内

2019年9月 あす香

夏から冬まで、長い期間、食べることのできる冬瓜。
冬瓜は、食物繊維が多くて利尿作用があり、血圧を下げると言われています。
この冬瓜を美味しく料理して、どんどん食べましょう！
冬瓜を食べ尽くすをテーマに、料理教室を開催します。是非ご参加下さい！

記

1. 日時

2019年10月19日（土）

11：00～14：00（終了予定）

メニュー予定： 冬瓜旨煮・きんぴら・すり流し 他

2. 会費

4,500円（材料費込・税込） 当日ご持参下さい。

3. 申込み方法

お早めに、電話にてご予約下さい。 TEL 0742-43-1118

4. 持ち物

エプロン ・ バンダナ又は三角巾（頭髪を覆うもの）

ハンドタオル ・ 筆記用具 ・ タッパー（小さめ）

⑨ キッチンでは靴下を着用して下さい。スリッパはお貸ししますが、
熱い物や包丁を扱いますので、必ず着用願います。

5. 定員

6名

お申し込みが3名に満たない場合は、開催しないことがありますので
予めご了承下さい。

※ やむを得ずキャンセルされる場合は、早めにご連絡下さい。
尚、当日のキャンセルは、実費をいただくことがございますので、ご了承下さい。

以上

奈良・西ノ京 玄米ごはん季節やさい あす香

〒630-8033 奈良市五条2丁目17-28-4

TEL/FAX: 0742-43-1118

E-mail: info@genmai-asuka.com

URL: <http://genmai-asuka.com>

