



おいしい!  
簡単!



# ヘルシー料理教室

～旬の食材を  
おいしく食べよう～



## 実習メニュー

豚肉のマスタード焼き  
菊菜のかわり白和え  
リンゴとポテトのポタージュ  
芋雲りゅう

★開催日★  
令和7年

10月16日(木) 小田南生涯学習プラザ  
10月22日(水) トレピエ

※実習内容は各会場同じです

★実習時間★ 午前9時30分～12時

★募集人数★ 各会場先着20名

★参加費★ 1800円(材料費・諸費用込み)当日徴収します。

★持ち物★ エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

★申込先★ 小寺 06-6431-8131 公式LINE

山川 090-5058-9533 CメールもOKです

※キャンセルは3日前までをお願いします。

参加人数が各会場で5人以下のときは中止になる場合があります。



## 尼崎在宅栄養士会

尼崎市内に住む、管理栄養士・栄養士の資格を持つメンバーが集まり、「見直そう! 家族みんなの食卓を!」をテーマに、地域で食を通じた健康づくりの実践活動を行っています。

主催: 尼崎在宅栄養士会(後援: 尼崎市)