

# 旬の野菜を使った

# 料理講習会



## 今回のメニュー

- ♪フライパンローストビーフ
- ♪五色なます
- ♪ブリのスパイス揚げ
- ♪レンコンとエリンギの塩きんぴら



日程	時間	定員	場所
12/26(火)	10:00~12:00	10名	J A 信州うえだ
12/27(水)	14:00~16:00	10名	本所3階調理室
12/28(木)	10:00~12:00	10名	(上田市大手 2-7-10)

※申込者が4名以下の場合には中止します。中止の場合は電話にて連絡いたします。

- 参加費 1,500円(消費税込、テキスト代含む)  
※家の光12月号 テキストを当日持参した方は参加費半額となります。
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 申し込み 氏名、電話番号を、各開催日の1週間前までに電話にてお申し込みください。  
J A 信州うえだ 西部地区事業部 総務課(担当:石谷)  
TEL: 0268-22-4668(平日8:30~17:00)  
※申し込みを取得した個人情報は本講習会以外に使用しません。