

旬の野菜を使った 料理講習会開催します

今月のメニュー

♪アジとミョウガの混ぜご飯

♪レタスと豆腐のスープ

♪ホタテとセロリのピリ辛炒め

♪カッターチーズサラダ

サラダのカッター
チーズは牛乳から
作ります！



真田のぼるくん

日程	時間	定員	場所
6/20(水)	14:00~16:00	10名	J A 信州うえだ
6/22(金)	10:00~12:00	10名	本所3階調理室
6/28(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 **800円** (材料代、消費税込)

※レシピは含まれません。レシピは家の光6月号(617円)を使用します。
必要な方は申込時にお申し出ください。

●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。