



エコクッキング

～ゴミ 0！無駄 0！のキャベツ料理～

キャベツでビタミン C と B-カロテンをたっぷり摂りましょう！



3月2日（金）午前10時～

忠岡町文化会館 3階 料理室

対 象：忠岡町在住・在勤の方、もしくは当館のクラブ生

定 員：22人

参加費：500円（材料費含む）

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

ふきん2枚、持ち帰り容器

講 師：藤村 加代子 氏【郷土料理研究家】



メニュー

- ・ 鶏とキャベツの柚子こしょう風味
- ・ キャベツときゅうりのカニカマ和え
- ・ キャベツとしらすのキッシュ
- ・ キャベツとソーセージのスープ



申込み

2月7日(水)～24日(土)までに参加費を添えて
文化会館事務室へ直接お申込み下さい。

なお、締め切り後のキャンセル・欠席につきましては
返金いたしませんのでご了承ください。

問合せ 忠岡町文化会館(月・火・祝日休館日)

0725-33-1151