

ママくまちゃんのお料理教室

アンチエイジング！午後からの集いメニュー

予定 MENU (多少変更があるかも)

カルシウム一杯！ふわふわカリッとのお好み焼き揚げ

(ハバネロやカロリー塩分半分のオタフクソースで)

色々ティップで厚揚げチーズカナッペ

レンジで簡単！風邪防止！特製ミルクスープ

フルーツハニーホイップクラッカー&紅茶

午後からの集いで食べやすく、なおかつアンチエイジング料理

お土産も一杯色々あるよ

開催日時 10月22日 火曜日 PM13時～受付

PM13時30分より15時半まで

講習&デモ→調理→食事→アンケート、お土産渡し(色々セット)

会場 新宿四谷区民センター調理工作室11階

会費 1000円(講習会費、食材費、お土産込み)

参加資格 老若男女問わず(中学生以上)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、耐熱用のマグカップ

注意事項 お子様連れ参加は今回はお断りします

食物アレルギーのある方は、今回はお断りします。

前日から発熱、咳、下痢等の症状がある方は参加できません

申込方法 16日迄に、メールにてお申し込みください(氏名・在住区・性別・年代・電話記載)

同伴者がある方はその方の詳細も。

muraki@casis.co.jp 村木迄(カシスコミュニケーション㈱)

カシスコミュニケーション㈱

東京都千代田区外神田6-11-7 ☎03-6240-1183