三沢市シルバー人材センター設立３０周年記念事業

おだやかに　いきいきと　食が一番

お料理講習会

三沢市の特産品をふんだんに使った、簡単・美味しい料理！

三沢市産食材、ほっき貝・ごぼう・長芋を使ったお料理です。
クリスマスにぴったりな簡単オシャレなほっき貝カルパッチョ、香り豊かなごぼうと牛肉を使った混ぜごはん、ヘルシーで体が温まって美味しい長芋スープやデザート等、誰にでもできるような簡単メニューをご紹介！

講師　福士 るみ子　氏
料理研究家・管理栄養士

開催日時　１２月６日水

午前１０:００～午後１:００　　受付:午前９:３０～

会　　場	三沢市公会堂　調理実習室
対　　象	市内在住でシルバー人材センター事業に興味をお持ちの方
定　　員	３０名
持 ち 物	エプロン、三角巾、タオル、ボールペン、ふきん２枚
材 料 費	１，０００円
お問合せ	（公社）三沢市シルバー人材センター　Tel:0176-51-2240

１２月１日（金）締切

ホームページ：http://webc.sjc.ne.jp/misawa/index
Ｅメール: misawa@sjc.ne.jp