

時短調理！

簡単で美味しい

肩の力を抜いていこう！

時短調理講座

ひと世帯
500円

5/17

土

会場・高森中学校調理室
9:30～11:30頃

※お一人でも参加可能ですが、参加費は一人でも500円です。ご了承くださいませ。

いつもは忙しくて”子どもと一緒に調理”が叶わない方も、
みんなで一緒に時短調理にチャレンジしませんか？！
その日の昼ごはんは、調理後、その場でみんなで食べて
おしまい。帰宅後、ゆっくりお昼寝できます♡

ご家族みなでご参加ください！

参加申し込みは、高森町公式LINEから。

【持ち物】

エプロン、上履き、箸、タッパー（残ったら持ち帰れます！）
手拭きタオル

※主食はこちらでパンをご用意します

講師

松木栞さん

（高森町管理栄養士）

高森町役場総務課まちづくり振興係

〒399-3193 高森町下市田2183-1

TEL.0265-35-9402 soumu@town.nagano-takamori.lg.jp

今回のテーマ

- ・野菜を食べよう！
- ・物価高で、あの野菜が高い！
（代用レシピ）
- ・魚料理に挑戦！
（簡単調理＝片付けもラクチン）