

初心者の魚料理教室

今回のテーマはいわし
「イワシの梅しそフライ・イワシのつみれ汁」



効能効果 : 高血圧予防 ポケ予防 カルシウム強化
血液サラサラ 貧血改善

日 時 6月29日(土) 午前10時~正午
場 所 エスポアール 料理室
対 象 寝屋川市内在住・在学・在職の15歳以上の人 16人
(申込順・5人未満のときは中止)



参加費 1,000円
持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん2枚
申 込 6月1日~15日直接窓口または電話(申込順)
問い合わせ



寝屋川市立エスポアール

〒572-0043 寝屋川市錦町21番3号

電話 072-828-4141 担当 辻野