

初心者の魚料理教室

今回のテーマは鮭

「鮭のクリーム煮・他一品」



効能効果 : 高血圧予防、動脈硬化予防、眼精疲労緩和、
老化予防、がん予防

日 時 10月20日(土) 午前10時~正午
場 所 エスポアール 料理室
対 象 寝屋川在住・在学・在職の15歳以上の人 16人
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 10月1日~10月15日に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

