

パパっとできる楽ちんごはん



主菜も副菜も湯煎でまとめて一気に仕上げる時短技をご紹介します。

火につきっきりにならず、少ない調味料で調理可能です。

メニュー

- ・ハンバーグ
- ・ぶりの照り焼き
- ・大根の煮物 他



日時： 2月17日（土） 午前10時～午後1時

会場： ソレイユさがみ セミナールーム5

定員： 24名

参加費： 1人700円（材料費+保険料） 持ち物：エプロン・ふきん・三角巾

保育： 2歳以上から未就学児まで（要予約・無料）

講師： 嶋田 恵美子さん
 （野菜ソムリエコミュニティかながわ
 さがみはら部代表
 野菜ソムリエプロ・管理栄養士）



お申込み・お問い合わせ

相模原市立男女参画推進センター（ソレイユさがみ） 1月15日から申し込み開始！
 〒252-0143 相模原市緑区6-2-1 シティ・プラザはしもと内（イオン橋本店6階）

TEL 042 (775) 1775 FAX 042 (775) 1776

<主催> 相模原市立男女共同参画推進センター（ソレイユさがみ） 指定管理者：NPO法人サーラ