



親子で楽しく クッキング

良質なたんぱく質とカルシウムが効率よく摂れる牛乳や乳製品は、そのまま食する以外にも普段のお料理に取り入れることで、栄養価はもちろん、旨みやコクがアップします。食や栄養に関するトピックスも交え、おいしく楽しく学びましょう！

8月6日（火）

10:30 ～ 13:00

受講料：1組 1,400 円（材料費込み）

※おひとり追加ごとにプラス 500 円

対 象：小学生とその保護者

定 員：12 組

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、
タオル、飲み物

MENU

*キーマヨーグルトカレー

*りんごとかぼちゃの
ヨーグルトサラダ

*つぶつぶ
フルーツラッシー



※作ったお料理を持ち帰ることはできません

講座名		親子で楽しくクッキング	
名前（ふりがな）		電話番号	
		（ 歳）	
住所 〒			
何を見て知ったか			

はがきかファクシミリ、メール、または直接会館で受付します。

応募締切 7月17日（水）必着

※申込多数の場合は抽選になります。
当選者にはメールまたははがきで詳細を通知します。

堺市立東文化会館

〒599-8123 堺市東区北野田 1077-301 アミナス北野田 3 階
TEL 072-234-5691 FAX 072-234-5697
E-mail : east@sakai-bunshin.com