

クッキング in KOZU

ベジごはん(全3種)

日本人が食べ続けてきた玄米ご飯とみそ汁・季節の野菜という簡素な食事が、今、世界から「マクロビオティック」として注目されています。今回は、家庭でも使いやすい「車麩」をメインティッシュに、季節のお野菜の副菜やスイーツも作ります。美味しく健康的な食事を、楽しみませんか？

1月21日(木)

～Menu～

車麩のソテー
季節の野菜の副菜
ごはん・スープ
スイーツ

2月18日(木)

～Menu～

車麩のフライ
季節の野菜の副菜
ごはん・スープ
スイーツ

3月17日(木)

～Menu～

チリコン麩
季節の野菜の副菜
パスタ・スープ
スイーツ

定員：各回12名
(先着順)

対象：高校生以上
(就学前のお子様とのご参加は
ご遠慮下さい)

開催場所・時間

公津の杜コミュニティセンター
3階 キッチンスタジオ

9:30～13:00
(10分前に会場へ
お集まりください)

参加費：1,000円
(各1回 材料費込)

持ち物：エプロン、三角巾、小さめのタッパ、筆記用具

＊＊申込み方法＊＊

参加費を添えて、公津の杜コミュニティセンター1階インフォメーションカウンターに直接お申込みください。

★お申込み・お問合せ先★

〒286-0048 千葉県成田市公津の杜4-8
☎：0476-27-5252 FAX:0476-27-5353
E-mail：info-kozu@morinpiakoju.jp

もりんぴあ
川口
Morinpia Kozu