申し込み
11/9
まで

野菜をもっとおいしく食べませんか？

Let’s Cooking! 揚げ物上手に♪

旬の野菜を天ぷらにして食べましょう
ほかにも野菜たっぷりの副菜やスープも調理します

講師
斉藤とまえ氏
(代官山公園内
PLOW)

お誘いあわせの上
たくさんのご参加
お待ちしています
（栄養士会員以外の参加可能）
１６名を超えた場合、
お断りすることもあります

毎日の食卓をもっと豊かに！

楽しくおいしく、野菜料理のレパートリーを
増やしましょう

開　催　日　時

令和８年１１月２３日（月・祝）
１０：００～１２：３０（受付9：50～）

開　催　場　所

むつ市中央公民館（住所：大湊浜町13-1）

参　加　費

会員　2,000円　会員以外　3,000円

持　ち　物

エプロン、三角巾、手ふき、参加費

青森県栄養士会　むつ地区会

松本・佐々木・吉田・八戸・川村・小島

お申し込みはこちら