

季節の郷土食講座



男性の参加歓迎

公民館報にシリーズでお届けしている「季節の郷土食」。
好評の精進料理実習を、次の日程で全3回開講します。

親子、ご近所、お仲間お誘い合わせのうえご参加ください。男性の参加も大歓迎です。

<共通事項>

- 1 講師 伊東 明啓 先生
- 2 時間 午前10時～午後2時（予定）
※昼食と後片付けを含みます。
- 3 場所 保健センター1F 栄養指導室
- 4 材料費 500円（お一人1回当たり）
※当日納入ください。
- 5 持ち物 エプロン 三角巾 米1合
- 6 申込み(第1次)締切り 6月22日(金)
※各回、一週間前まで受付しています。

1

山菜(落)^{ふき} 6月29日(金)

- ◆落の青煮
- ◆落と油揚げの炊き込みご飯
- ◆落と野菜の信田巻き
- ◆三つ葉と落の和え物
- ほか 1品



2

にら

お子様も一緒に
どうぞ

韭 7月28日(土)

- ◆豚ニラ玉子
- ◆ニラ玉スープ
- ◆ニラの酢味噌和え
- ◆ニラの Pasta
- 他 1品



3

きのこ・大根 11月1日(木)

- ◆キノコのかに玉
- ◆白菜とキノコと油揚げのピリ辛
- ◆ベーコンとキノコの炊き込みご飯
- ◆キノコの五目きんぴら
- 他 大根を使ったもの1品



- ※1 TV放送用のカメラ撮影は行いません。お気軽に実習にご参加ください。
- ※2 「生涯学習カレンダー」に掲載している内容から一部変更しています。
- ※3 各回いずれも、期日及びメニューを変更することがあります。

お問い合わせ・お申し込みは、下記までお願いします

木島平村公民館

住所：木島平村大字上木島 1762 番地 農村交流館内

TEL：0269-82-2041 FAX：0269-82-4020 Eメール：kouminkan@vill.kijimadaira.lg.jp

きりとりせん

季節の郷土食講座 受講申込書

氏名	地区名(住所)	連絡先	参加する講座番号に○印を	同伴者氏名
	(番地)		①山菜 ② ^{にら} 韭 ③きのこ	

※本用紙を公民館へ提出頂くか、お電話で連絡頂いても結構です。第1次締切りは、6月22日(金)です。