

大阪友の会



# わくわく さろん

日時 6月30日(月曜日) AM 10:30~12:30

場所 岸和田市立女性センター

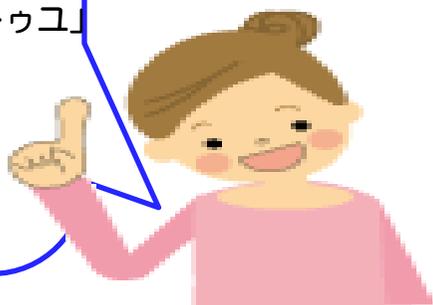
料理講習は調理室にて 講習料500円(試食付) (定員20名)

即売コーナーは第一会議室にて 入場無料

## 料理講習

- \* 我が家の定番料理「豚のありがた煮」
- \* ひき肉1Kgの手間の貯金  
「ミートボールのマスタードクリームシチュー」
- \* 夏野菜がたっぷり「塩麴を使ってラタトゥユ」
- \* 摂りにくい海藻料理の工夫  
「ひじきサラダ」「ひじき大豆ごはん」

試食 ワンプレートランチ



## 手作り品の即売 コーナー

- \* スモックエプロン ・胸当てエプロン \* 鍋帽子
- \* お弁当袋 \* 布巾 \* 手提げかばん \* おもちや
- \* 手作りお菓子 \* 野菜・ 花の苗・ 鉢花

問い合わせ(申し込み)お早目をお願い致します

原 Tel 072-423-7060

萬屋 Tel 072-422-6364

主催

大阪友の会

泉南方面



