

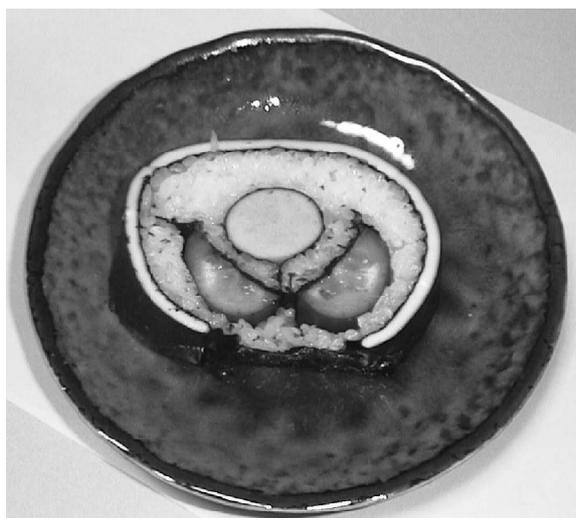
宗岡りんくすクッキング教室！

～高学年からのチャレンジメニューです～

6/4(土) 9:30～11:30 (受付9:15～)
総合センター4階 調理室



1. 祭り寿司
2. 手作りジャンボしゅうまい
3. らふく (麩のラスクです)



切っても切っても模様ができる金太郎アメのような祭り寿司を作りましょう！ そのほかにも、1個で通常の2個分ほどもある大きなしゅうまい、フランスパンではなくお麩でできたラスク。

■参加対象：小学5年生以上（大人もOK）

■参加費：500円

■定員：30名（先着順）



【持ち物】
エプロン・三角巾・
お手拭きタオル・
台拭き・飲み物

【猪瀬 里美 先生】

市内小学校の栄養教諭として、「給食管理」と「食に関する指導」を行っています。今回はボリューム満点で栄養バランスの良い主食や副菜&お菓子を、ちょっと上級者向けで紹介していただきます。

講師紹介



お申し込み方法

宗岡りんくす事務局宛にメールでお申し込みください。

メールアドレス：muneoka@linksweb.jp（右のコードもご利用ください）

件名：クッキング教室参加

内容：①参加者氏名 ②学校と学年(学生のみ) ③緊急連絡先(電話番号)



MAIL