

♪秋のわくわくパーティー♪

2018年11月12日

グリーンコープ生協
松江まったり委員会

乳(New)和食料理教室

最近注目されている、乳(にゅう)和食をご存知ですか？

牛乳と和食が驚くほど合うんです。

牛乳のコクとうまみで、美味しく減塩できるのが特長です。

寒くなると飲みにくくなる牛乳も毎日の献立に大活躍！

和食の料理人さんをお迎えして

和食のコツを教えてください。

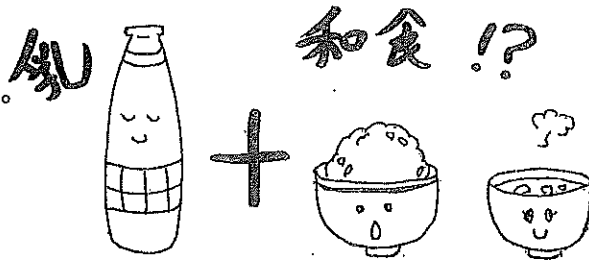
モッツアレラチーズやカッテージチーズも作ります。

メニュー【手作りカッテージチーズ風で作るサラダ寿司、減塩みそ汁、チーズだし巻き、ミルクいな鶏じゃが、カフェミルクもち】

講師プロフィール：佐々木 康有氏

市内老舗和食店を経て、有機野菜とヤザでおなじみのうどん屋さん、安菜蔵に勤務の野菜ソムリエ。家庭で再現できる和食をお伝えします。

※当日、でんきシミュレーションもできます。直近の電気料金検針票をご持参ください。



| | | |
|-----|--|------------|
| 日時 | 12月4日火曜日 10:00~12:30 (9:45~受付) | 試食費 300円 |
| 場所 | JAしまねくにびき地区本部 San-san 館(地図は裏面) 住所…松江市西川津町1635-2 | 申込〆切 11/23 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、手拭き、マスク、MYはし、MYお茶 | |
| 託 児 | あり(1才以上) 組合員の子ども1人100円 組合員以外も子ども1人300円 詳細は、裏面をご覧ください。 | |

お申し込み・お問い合わせ グリーンコープ生協 組合員事務局

TEL: 0853-73-7171 FAX: 0853-73-8013

申し込み後、欠席される場合などは、必ずご連絡をお願いします。

キリトリ

乳(New)和食料理教室参加申込書 (松江まったり委員会)

〆切: 11月23日

お名前 _____ 配送コース _____ 日中の連絡先 _____

お友達 _____

お子さんのお名前 _____ (オ)アレルギー: 無 有 ()

お子さんのお名前 _____ (オ)アレルギー: 無 有 ()

※ご記入いただいた個人情報は、組合員活動に関する連絡にのみ使用します。