

# 恵方巻



を作る



吉を呼ぶ方角を向いて  
まるかぶりする恵方巻。  
崩れにくい巻き方を  
学んで、巻いて、持ち帰って  
その日のうちに食べて  
福を呼び込もう!!



約10cmの大巻き4本た  
お持ち帰りいただきます!



## 講師:そがまゆみ

栄養士、食生活アドバイザー、紅茶コーディネーター、製パンティプロマ、マクロビオティックティプロマ、みそソムリエ。宮前区在住。  
大手食品会社、ティールーム勤務、企業栄養士保育園の栄養士、チーズアドバイザー等を経て現在は手づくり味噌、味噌料理、発酵食品、食育などの講師活動を行う(自宅・出張教室)。

時間:14:00~16:30

会場:アリーノ3F 調理室

参加費:1,300円(材料費込み)

定員:12名(予約制・先着順)  
中学生以上

持ち物:エフロン、三角巾、布巾(2枚)、まきす、持ち帰り用容器

申込方法:お電話、またはアリーノ1F事務室でお申し込みください

※見学のみの参加、付き添い等はお遠慮ください

川崎市有馬・野川  
生涯学習支援施設

アリーノ

指定管理者  
アクティオ株式会社

044-853-3737  
URL: <http://ari-no.jp>