

き

の

し

づくし

メタボ防止!
血液サラサラ!
免疫力アップ!

秋の味覚の代表格・きのこ!
低カロリーの高栄養食材を
ふんだんに使った献立です!!

- ★きのこの炊き込みご飯
 - ★マッシュルームの
オイル焼き
 - ★手作りなめたけ
 - ★きのこのクリーム煮 他
- ※メニューは変更する場合があります

そがまゆみ プロフィール

栄養士、食生活アドバイザー、紅茶コーディネーター、製パンディプロマ
マクロビオティックディプロマ、みそソムリエ。宮前区在住。
大手食品会社、カフェ勤務、企業や保育園の栄養士、食育活動等を経て、
現在は手作り味噌など発酵食・家庭料理や食育の料理教室や講師活動を行う。

2019年

9

月

28

日

時間:9:30~12:00 会場:アリーノ3F 調理室 参加費:1,300円 [材料費
込み]

持ち物:エプロン、三角巾、布巾 定員:12名 [予約制・先着順
18歳以上]

申込方法:アリーノ1F事務室、またはお電話でお申し込みください ※見学のみの参加や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>