

無料

健康料理教室

～簡単！忙しいママのスピードクッキング～ 参加者募集！

講師 りさ さん

(管理栄養士・フードコーディネーター)

学校給食の栄養士、食品メーカー商品開発を経て東京でフードコーディネートを学び、2012年からフリーランス。「医食同源」食べることは生きることテーマに、調理師、製菓衛生師、北海道フードマイスター、ワインエキスパート、野菜ソムリエなどの知識を活かし、レシピ開発、料理講師、フードスタイリング、TV・ラジオ出演など食に関する活動を行う。

★ポケットブックレシピ監修。 ★STV マハトマパンチ「伊吹めし」

★HTB あいりの旬感クッキングなどに出演。

<りささんからメッセージ>

揚げずに簡単に作れる酢豚など、お野菜たっぷりのお料理をご紹介します。ぜひ一緒に楽しく作りましょう♪



・酢豚
・生春巻き
・たまごと
春雨のスープ

●日時 **平成29年11月28日(火)10:00～13:00**

●対象 手稲区に居住する子育て中の母親 定員24名

●場所 手稲区民センター3階料理実習室(手稲区前田1条11丁目 JR手稲駅直結)

●持ち物 エプロン・バンダナ(髪覆うもの)・手拭タオル・筆記用具

●費用 無料

●申込み **10月30日(月)～11月17日(金)の間に 電話で申し込み**
(土日祝祭日を除く 8:45～17:15)

申し込み・お問い合わせ：手稲区保健福祉部健康・子ども課(手稲保健センター)

電話:011-681-1211

担当:本間・小澤