

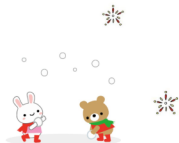
# 冬のヘルシー料理教室

旬の野菜を使った健康的でヘルシーな家庭料理をみんなで作りましょう♪

これであなたもヘルシー料理人！！

1月19日（木）の献立

- ・さばの変わりみそ煮
- ・ゆで野菜のボン酢ソース
- ・れんこんのすりおろし汁
- ・豆乳くずもちあべかわ風



**日時** 令和5年1月19日（木） 午前10：30～午後1：00（予定）

**場所** コミ協ひがしなり区民センター 7階 調理実習室

**定員** 10名（先着順）

**参加費** 850円（材料費込み）

**申込み** 令和4年12月19日（月）～令和5年1月12日（木）まで  
参加費を添えて、コミ協ひがしなり区民センター 1階事務所まで

**持ち物** エプロン、三角巾、マスク（必須）、手拭きタオル、  
水分補給用（ペットボトルのお茶など）

**協力** 東成区食生活改善推進協議会



お問合せ：（一財）大阪市コミュニティ協会 東成区支部協議会  
コミ協ひがしなり区民センター内 電話 06-6972-0717