（公財）仙台ひと・まち交流財団
令和４年度　荒町市民センター主催事業

おいしく・楽しく・バランスよく

手抜きメシ

～お惣菜に００を加えて～

お惣菜や、手軽に入手できる食材を使ったバランスの良い簡単アレンジレシピを学びます。
一緒にアレンジレシピを考えてみませんか？？

☆ひとり暮らしや、料理に自信がない方にオススメ！☆

※当日の調理は講師のデモンストレーションのみです。

２回連続！

◆開催日

【第１回】13:00～15:00
12月3日（土）
栄養バランスについてや、簡単な食材のアレンジ方法を学びます。

【第２回】13:00～15:00
12月17日（土）
実際にアレンジレシピの考案・紹介をおこないます。

◆会場　荒町市民センター２階　調理実習室

◆参加費　無料

◆対象　成人（どなたでも）

◆申込　11月8日（水）10：00～　先着10名
荒町市民センター窓口・電話にて受付

◆お問合せ　荒町市民センター　☎022-266-3790

お預かりした個人情報は「（公財）仙台ひと・まち交流財団の個人の取り扱いについて」に基づき適切に管理し、本講座の維持・運営の目的以外には一切使用いたしません。