

Lien クッキング

【親子】サクッと簡単！大学いも玄米ごはんパン作り

余ったごはんをパンにアレンジ。小麦も使いますが、
ごはんの粒々感を味わえる簡単パン。大学いも入りの栄養
満点おやつは、いかがですか♪♪

【日時】平成 28 年 11 月 12 日（土） 13：30～15：00

（受付開始 13：15 から）

【会場】文京福祉センター江戸川橋 調理室（4F）

【対象】3 歳から小学 6 年生までのお子様と、
その保護者

【募集人員】 8 組（16 名様） 先着順

【参加費】 600 円／組

【内容】

- ・ 簡単 大学いも作り
- ・ 玄米ごはんパン作り
- ・ 試食 & 野菜のおはなし
- ・ あと片付け

【講師】 yuloom kitchen 代表 今泉 有美子



文京区内 小学校 調理室勤務。同時に、発酵食を専門とするオーガニック・ナチュラルフードの料理教室他、地域食堂「おうち給食 文京」を主催。各地で、食育や農業、食品添加物などの講演も行う。作って簡単、楽しく健康に♪ がモットー。一児の母。

【お申込み方法】 お電話またはファックスでお申込みください。

ファックスの場合、下記の参加申込書にご記入の上、切り取らずそのまま送信してください。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

【お申し込み・ご連絡先】

リアン文京総合事務所 折原あて

T E L 03-5940-2822

F A X 03-5940-2823

※文京福祉センター江戸川橋の窓口にご直接お申込みいただいても結構です。

Lien クッキング(ごパン)参加申込書

お二人のお名前・ふりがな	(お子様) いずれかに○をして () 内をご記入ください。	日中ご連絡先電話番号 (保護者)
	小学 () 年生	
	・ 未就学児 () 歳	
	小学 () 年生	
	・ 未就学児 () 歳	