

パン & 料理講座

からだにいい食材…

牛乳を使って！

8/29(金)30(土)

12～16時



～牛乳の力(チカラ)～

・カルシウム…

(骨粗鬆症予防)

・タンパク質…

(吸収が早いホエイと
ゆっくりのカゼイン)

・ビタミン…

(B2は皮膚や粘膜、
B12は赤血球の合成)

などが豊富に含まれ、消化吸収
も優れている、健康に欠かせな
い食材。取り入れましょう！



MENU

・ミルクハース

・カヌレ

・ホタテのチャウダー



●定員 各日9名(先着順)
(金曜日か土曜日を選択)

●対象 15歳以上の方

●費用 2,000円

●申込 8/4(月)～9(土)の9時から
17時にお電話や窓口で受付。
窓口優先。

●会場 2階 実習室

●持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
パンを入れるもの

講師 出村 華織