



パン & 料理講座

からだにイイ食材…



豆を使って！



7/25(金)26(土)

12～16時



ちから ～豆の力～



・ミネラル…

(生体機能調整)

・ビタミンB…

(糖質や脂質の代謝促進)

・ポリフェノール…

(抗酸化作用)

・食物繊維…(便秘改善)

などが豊富に含まれます。
健康に欠かせない食材、
取り入れましょう！

MENU

- ・パン 2種
- ・スープ
- ・サラダ



●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 7/7(月)～12(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