

# ママくまちゃんのお料理教室

綺麗にヘルシーにママヨン会ランチ！

## 予定 MENU (多少変更あるかも)

雑穀米と根野菜じゃこのふわふわカリッと揚げ

自家製豆乳マヨネーズディップ

かつおとモッツアレチーズの山椒オイルオムレツ

レンジで簡単！とろりん野菜美肌スープ

パン粉フルーツヨーグルト焼き

子供が幼稚園に行っている間の4時間で行うママ友会が流行中！そこで簡単にヘルシーに綺麗になるメニューです

開催日時 10月22日 火曜日 AM10時～受付

AM10時30分より12時半まで

講習&デモ→調理→食事→アンケート、お土産渡し(米油他色々あり)

会場 新宿四谷区民センター調理工作室 11階

会費 1000円(講習会費、食材費、お土産込み)

参加資格 幼稚園児がいるママや小学生子育て中ママ

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、耐熱用マグカップ

注意事項 小学生のお子様一人だけの参加は今回はお断りします

乳幼児連れの方は、他の方に迷惑がかからないように、

ご自分で監督してください

食物アレルギーのある方は、今回はお断りします。

お客様の不注意での怪我や事故等については、自己責任になります。

前日から発熱、咳、下痢等の症状がある方は参加できません

申込方法 16日迄に、メールにてお申し込みください(氏名・在住区・性別・年代・電話記載)

同伴者がある方はその方の詳細も。

muraki@casis.co.jp

村木迄(カシスコミュニケーション株)

カシスコミュニケーション株

東京都千代田区外神田6-11-7 ☎03-6240-1183