

楽しく学ぼう！たべもののこと きちんときほんの食育講座

この事業はチャレンジいばらき補助金を受けて実施しています

『シンプルな調味料で素材を丸ごと生かす』食育料理講座

きちんと おうちごはん

日時：2022年11月15日（火）
10:30～13:00

参加費：600円 定員：15名

※先着順 / 子どもの同伴不可（乳児庵相談）

メニュー予定

- ・雑穀ご飯
- ・食養切干大根煮
- ・青菜磯部和え
- ・季節の重ね煮味噌汁

伝統的な調味料と季節の穀物、野菜で作る
「和食」をおうちごはんの基本にしてみませんか？
シンプルな調味料で素材を丸ごと生かす料理方法は
コツをつかめばとっても簡単。
季節や体調に合わせて日々心地よく過ごすための
おうちごはんを一緒に作りましょう。
”毎日の献立を考えるのもしんどいなあ”
そんな方も是非ご参加ください♪

講師：小柴 茜さん

正食クッキングスクール師範科卒
お手当講座など、台所からできることをテーマに活動中

Event Schedule

12月6日（火）

初心者大歓迎♪
季節のおさかな
料理教室

魚のさばき方を
教えてもらいます

1月

親子で
無添加ウィナーを
作ろう！
（予定）

2月

食育講座
（予定）

場所：茨木クリエイトセンター 2F 実習室

申込は右のQRコードのGoogleフォームからどうぞ
申込締切：おおむね開催1週間前 / 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・飲み物



問い合わせ： NPO法人自然派食育 **きちんときほん**

TEL/FAX：072-628-6790 kichintokihon@gmail.com