



<対象事業>

下諏訪町食育応援隊の講座

もっと魚をたべよう！

## 簡単おいしいお魚レシピ

魚を食べる機会が減ることでビタミンDが不足している日本人が増えているそうです。この機会に魚料理をマスターしましょう！

日時	令和6年 9月17日(火) 午前10時00分 ~ 午後12時30分
内容	作り方の説明、調理実習、試食
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イカ飯</li> <li>・カレイのムニエル（野菜の甘酢あんかけ）</li> <li>・鮭とちりめん山椒のふりかけ</li> <li>・サラダゼリー</li> </ul>



- ☆会場 下諏訪総合文化センター2階 料理実習室
- ☆対象 下諏訪町在住・在勤の方
- ☆講師 下諏訪町食育応援隊 笠原 邦子 先生
- ☆持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用タッパーなど
- ☆受講料 1,300円（材料費）
- ☆定員 8人

### ☆申込み方法

- ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み
- ②電話での申し込み

受付開始：9月2日（月）午前9時

受付時間：平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※申込後、受講料は1週間前までにお支払いください。

また 9月13日（金）以降にキャンセルした場合、受講料をお返しすることが出来ません。

申込み・問合せ  
下諏訪町公民館  
TEL：28-0002