

下諏訪町食育応援隊の講座

お家で簡単フレンチ



<対象事業>

フランス料理の基本ソースをご家庭の調味料を使い、
簡単に美味しく作りましょう。
年末年始のおもてなしなどヘルシーなフレンチをご紹介します。

日 時	令和8年 12月5日（土） 午前10時00分～午後12時30分
内 容	調理実習、試食
実習メニュー	～3種類のソースをベースにした3品～ ・ソース ムスリーヌ(温野菜のサラダ) ・ベシャメルソース(グラタン・フィノワ) ・ソース フロマージュ(鶏もも肉のアンクルート)

☆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 なかはら 中原 じゅり 樹里 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 1,200円（材料費）

☆定 員 12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：10月5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11月26日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