

夏バテ防止！ やさしい料理教室

2025. 7/23 (水)

定員
10名

子どもと一緒に作る
夏バテ防止料理

テーマ

Let's cook!



今回の献立

- ・おにぎり2種（じゃこ梅、甘味噌大豆）
- ・スライスチーズの海苔巻き
- ・たたき胡瓜
- ・挽き肉とトマトと南瓜のスープ
- ・フルーツ寒天

暑くて食欲も落ちる季節…。そんな時だからこそしっかり食べて夏バテに負けない体を作しましょう！

今回はお子さんも一緒に作れる簡単で美味しい献立を用意しました。
自分を、家族を思いながら、美味しく優しい料理をみんなで作りましょう。
作り終わったらみんなで料理を食べながらおしゃべりをしましょう！

場所 小高交流センター北2棟キッチンコーナー

時間 9:30～12:30（献立を一通り作り食べます）

料金 大人1人800円（お子さん連れの場合+100円）

定員 大人10名

締切 定員になり次第締め切り

申込 TEL 0244-32-1124 小高交流センター管理事務室
電話または窓口で「料理教室」とお申し込みください

ホームページ

