

健康料理教室が始まります

料理教室がリニューアルします！

悩みだらけの子育て期、母と東城百合子先生から「食の大切さ、生活とは衣・食・住、そして人間関係が大事であること」を厳しく教えていただきました。また、お迎えした多くのご講師からもたくさんの教をいただきました。

縁あって7月より、学んできた自然食を基本に、拙い子育て体験も踏まえての料理教室を開設することになりました。

～楽しくおいしく感謝して命をいただく～
をモットーに皆様と学びたいと考えています。

坊守 樋口頼子

7月  16日(金)

《 Menu 》

- ①小豆入り玄米ご飯
- ②根菜の味噌汁
- ③車麩のフライ
- ④新玉ねぎ蒸し
- ⑤人参 塩もみ蒸し煮
- ⑥しそ味噌
- ⑦レンコンボール
- ⑧あらめとサツマイモ

8月  5日(木)

《 Menu 》

- ①ちらし寿司
- ②ゴマ豆腐
- ③かぼちゃのはとこ煮
- ④人参の白和え
- ⑤お吸い物
- ⑥黒豆コロッケ

9月  9日(木)

《 Menu 》

- ①玄米スープ
- ②ぶっかけそうめん
- ③わかめと玉葱のスープ
- ④ラタトゥイユ
- ⑤五目豆
- ⑥なすの揚げ煮

※メニューは変更される場合があります

時間；9時30分～13時00分 参加費；2500円〔食材費2,000円+会場使用礼500円〕
お申し込み；下記の申込用紙をご持参、もしくは電話、FAX、メールにて受け付けております

真宗大谷派 本龍寺

〒444-1221 愛知県安城市和泉町中本郷41
TEL.0566-92-0505 FAX.92-5212

..... きりとり線

令和3年 月 日()の健康料理の会に参加します。

氏名

電話番号

— —