



健康料理の会



料理教室をやらせて頂くようになって、半年が経ちました。
 最初はテレビの料理番組やあな健の料理メニューにもすぐやってみようという私がありました。
 「生きる事は食べること」
 「手ぬきは心ぬき」
 「人の身体は食べたものでできている」
 東城先生はじめ、私にいろいろなことを教えて導いてくださった先生方への感謝を日々かみしめながら、皆さまとともに学ばせて頂きたいと思えます。
 今年はどんなメニューに出遭えるか、挑戦できるか、どんな学びが待っているかと思うと、年の初めにワクワクしている私があります。
 家族の健康と幸せを祈りつつ、健康料理の会、今年もどうぞよろしく願いいたします。

1月13日(木)

七草玄米がゆ
 (エネルギー炊き)
 根菜の煮物
 精進蒲焼き2種
 あらめの煮物
 かぶの味噌汁
 山の番茶プリン
 小豆クッキー

2月

味噌作りの会

申し込み締め切り1月20日
 2日(水)
 4日(金)
 7日(月)
 10日(木)
 詳細は
 「味噌作りの会2022」
 をご覧下さい

3月10日(木)

花のちらし寿司
 押し寿司
 白和え(春のお彼岸)
 花形人参
 レンコンボール
 一口がんも
 お吸い物

・時間:9時30分~13時30分 ・参加費:2500円
 お申し込み:下記の申込用紙、電話、FAX、メールにて

真宗大谷派 本龍寺

〒444-1221 愛知県安城市和泉町中本郷4-1
 TEL. 0566-92-0505 FAX. 0566-92-5212
 Mail. honryuji@poplar.con.ne.jp

..... きりとり線

令和4年 月 日()の健康料理の会に参加します。

氏名

電話番号

— —