

2023



和泉の 本龍寺

健康食料理教室



「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉通り、春がやってきました。
桜もチューリップも色とりどりの花たちがきれいに咲いています。
私の散歩道にはフロックリー畑に黄色い花が咲いてそれもきれいです。
境内の西南隅にある土壁の間隙からきれいなピンク色のバラが咲いています。
こんな所でいいの？
誰に褒めてもらわなくても、みんなそれぞれの場所で自分の花を咲かせていて
本当にいい季節です。私たちも頑張りましょう。

4月13日(木)

- 1.玄米おにぎり& 雑穀おにぎり
- 2.味噌玉
- 3.ふわふわ がんもどき
- 4.よもぎ餅
- 5.若たけ煮

5月18日(木)

- 1.枝豆と高野豆腐 のひじきご飯
- 2.蒸し玉ねぎと菜の花のきのこあん
- 3.栄養たっぷり 雑穀スープ
- 4.パンプキンパイ

6月15日(木)

- 1.押し寿司
- 2.切り干し大根の 中華サラダ
- 3.ポタージュスープ
- 4.おからの ソフトクッキー & ごまクッキー

・時間：9時30分～13時30分
・参加費：2,500円
(材料費2,000円+会場使用礼500円)

〒444-1221 愛知県安城市和泉町中本郷41
TEL.0566-92-0505 FAX.0566-92-5212
Mail honryuji@poplar.con.ne.jp

..... 切り取り

令和5年 月 日()の健康料理教室に参加します。

氏名

電話番号

—