

男性が

簡単に出来る

調理の裏ワザ



メンズごはん

1/28(火)

メニュー

さばのそぼろ丼

豚肉と長いものガリバタ醤油

ほうれん草のなめたけ和え

抹茶きんとん

時間 10時～13時

講師 保健福祉課：三本松 由枝 管理栄養士

食生活改善推進員（ヘルスマイト）

材料費 500円

定員 20名

対象 主に男性。ご夫婦や女性だけでもOK！

持ち物 エプロン・三角巾・手拭き

