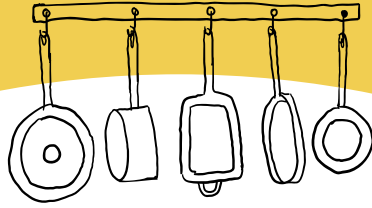




参加無料  
新宿公民館



# お肉料理教室

元気の秘訣は  
タンパク質

## 11.12火曜 10:00-13:00

お肉は元気の源です！牛肉・鶏肉の2品を作って、みんな  
でいただきます。しっかりタンパク質をとりましょう



牛肉：ビーフストロガノフ

鶏肉：ひき肉&なめたけつくねヘルシー料理

※予定

対象：成人15人 参加費・材料費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具

講師：千葉県栄養士会所属 姥島香織先生

共催：千葉県食肉事業協同組合連合会

申込受付 10/8（火）～14（月）電話・窓口で

\*応募多数の場合抽選、当選者にのみ、10/15（火）・16（水）にお電話します。



申込み **043-243-4343**

新宿公民館

ご参加お待ちしております  
います！！



JR千葉駅徒歩11分

京成・千葉中央駅徒歩5分

9:00-17:00 ※週末も開館

↑HPではほかにも  
講座情報を紹介しています