

BANKO300th 協賛



# 地産地消 & まごわやさしい料理教室

## 「野菜とお肉をバランスよく」



食材や調理器具を生産される方々のご協力で実現した人気の料理講座です。

季節ごとの地産地消の取り合わせによるカラダにやさしい料理を学んで、地域の魅力を再発見してみませんか。

ま	まめ	豆製品
ご	ごま	種実類
わ	わかめ	海藻
や	やさい	野菜
さ	さかな	魚介類
し	しいたけ	キノコ類
い	いも	イモ類



日時: 6月2日(土)



場所: あさけプラザ 2階料理室

対象: 四日市市及び三重郡に在住、在勤の独身の人

講師: 柵山 咲子さん・松山 千奈美さん

定員: 7人(先着順)

参加料: 1,500円

持ち物: エプロン・ふきん・筆記用具



申込み: 5月25日までに、住所・名前・年齢・性別・電話番号・勤務先・講座で学びたいことを、あさけプラザ窓口へ申込みください。

