

おんぶで

お手軽

クッキング



日頃子育てを頑張るママさんへお知らせです。

楽しくおはなしをしながら、料理や子育て交流しませんか？

おんぶしたままできる時短料理や離乳食につながる料理を作ります。

日時

10月3日(水)

10月17日(水) (全2回)

時間 10:00~13:00

- ・会場 西奈生涯学習センター 料理実習室
- ・講師 鈴木 とみ子(子育てパパ&ママクッキング講師)
- ・対象 生後12か月までの乳児と親4組8人
- ・会費 一組1,000円
- ・申込み 追加で募集いたします。

参加ご希望の方は、

9月30日(日)20時までに西奈生涯学習センターへ電話(054-265-2468)でお申込みください。

◆ 1回目

- ・にんじんご飯
- ・豚しゃぶのキウイポン酢あえ
- ・秋の根菜温スープ
- ・彩り秋のフルーツゼリー



★ 2回目

- ・缶詰を使った時短混ぜ込みご飯
- ・鶏手羽元の柔らか煮
- ・秋のビシソワーズ
- ・炊飯器で作る大学芋



※メニューをやむを得ず変更する場合があります。

静岡市西奈生涯学習センター
静岡市葵区瀬名2丁目3番43号
<https://sgc.shizuokacity.jp/>

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

☎ 054-265-2468

