



おいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト

料理教室

開催日 令和7年6月27日(金)
10:00~13:00

会場 東市民センター 調理実習室

講師 鶴ヶ島市食生活改善推進員

メニュー

- ・チリコンカン（ひき肉と豆のトマト煮込み）
- ・切干大根のハリハリサラダ
- ・かぼちゃのデリ風サラダ ・豆苗ともやしのナムル
- ・ほうれん草とひじきのツナ和え

対象者 市内在住の方 定員 20名（申込順）

参加費 500円 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚

申込 6月2日(月)~6月18日(水)に
申込フォームまたは電話

申込はこちら→



問合先 鶴ヶ島市役所 健康長寿課 健康増進担当
TEL 049-271-1111

