体は食べ物でできています・・・

だから、





## 料理教室

## 講義

教室の前半では、食や料理に対する基本的な考え方から、旬で体に良い食材や、調理方法まで講義形式で学びます。

## 

※ 申込多数の場合、抽選(初参加優先)。 また、お申込みが少数の場合、開催 されないことがあります。



定員13名(久曜米会場は10名)

組合員及びご家族の方が参加対象です。 (お子様の参加希望はお申込み時に ご相談ください) 参加費は無料です。 教室の後半では、講義で学んだこと を体感する実習と試食を行います。

毎日実践できるように、レシピは手 軽なものをご用意。





※ 当日は、3 密(密閉、密集、密接)を避け、マスクを着用するなど新型 コロナウイルス感染防止の対策に配慮しながら開催します。

会場と開催日(すべて土曜日開催 講義開始から片付け終了まで10:00~13:30の予定です)

北九州会場	「高畑康子クッキングスタジオ」 今年度は全日程、中止となりました。			
福岡会場	「マナキッチン」 福岡市中央区警固 1-6-56	10/3	11/14	
	TeLO92-738-8666 西鉄福岡駅より徒歩10分	9/18	10/30	
久留米会場	「産直や蔵肆(くらし)」 久留米市国分町 296-1	12/12	1/9	2/6
	TeL0942-21-3130 久留米IC・広川ICより車で約20分	11/27	12/25	1/22
筑豊会場	「庄内保健福祉総合センターハーモニー」 飯塚市綱分 771-1	11/21	2/13	
	Tel0948-82-5300 JR新飯塚駅より車で約 10 分	11/6	1/29	

※ 上段が開催日、下段が申込締切日



・ ホエー入りごはん ・ カッテージチーズ白和え ・ 金とん(りんご・里芋)

ニッキ(団子)のクリーム煮・焼きなます・めんつゆで煮る煮物