2022 年度 鴻巣市にぎわい交流館にこのす主催

8 月 19 日(金)9 時より受付開始

フライパンひとつでつくる!!

大人のスペイン料理教室

お家で簡単あさりのパエリア風

MENU

・あさりのパエリア風
・いわしのムニエル
・食べるガスパチョ
・サラダ
・ミントサイダー

家族やお友だちとのホームパーティ
お祝いにピッタリのメニューです！

開催日

9 月 11 日(日) 10:30~13:00

場　　所/ 鴻巣市にぎわい交流館にこのす
定　　員/ 6 名(先着順)
参 加 費/ 1,000 円
持 ち 物/ エプロン、三角巾、台ふきん
　　食器用のふきん、お手拭きタオル
申込方法/ 電話のみ

■講師紹介■

星野弘子先生

さいたま市在住、東京家政大学栄養学科卒業

日々の食生活を通じて健康を維持することが大切だと考え、家庭料理などの料理教室を開催。
主にマクロビオティックや雑穀、ハーブ、飾り巻き寿司、食育を学び、現在は「埼玉県地域デビュー楽しみ隊」の一員として活動中。自宅でガーデニングや野菜とハーブ作りを楽しむ。
(さいたま市ラウンドコーディネーター
公益社団法人さいたま観光国際協会に参加)

お申し込み・お問い合わせ

鴻巣市にぎわい交流館にこのす
☎ 048-541-2901 (9 時~17 時)
〒365-0032 埼玉県鴻巣市中央 1 番 32 号
(鴻巣市役所駐車場入り口近く)