

楽しく学ぼう！たべものこと きちんときほんの食育講座

この事業はチャレンジいばらき補助金を受けて実施しています

【シンプルな調味料で素材を丸ごと生かす】食育料理講座

きちんときほん おうちごはん

日時：2022年11月15日（火）
10:30～13:00

参加費：600円 定員：15名

※先着順 / 子どもの同伴不可（乳児庵相談）

メニュー予定

- ・雑穀ご飯
- ・食養切干大根煮
- ・青菜磯部和え
- ・季節の重ね煮味噌汁

伝統的な調味料と季節の穀物、野菜で作る「和食」をおうちごはんの基本にしてみませんか？
シンプルな調味料で素材を丸ごと生かす料理方法はコツをつかめばとっても簡単。
季節や体調に合わせて日々心地よく過ごすためのおうちごはんを一緒に作りましょう。
”毎日の献立を考えるのもしんどいなあ”
そんな方も是非ご参加ください♪

講師：小柴 茜さん

正食クッキングスクール師範科卒
お手当講座など、台所からできることをテーマに活動中

Event Schedule

12月6日（火）

初心者大歓迎♪
季節のおさかな
料理教室

魚のさばき方を
教えてもらいます

1月

親子で
無添加ウィナーを
作ろう！
（予定）

2月

食育講座
（予定）

場所：茨木クリエイティブセンター 2F 実習室

申込は右のQRコードのGoogleフォームからどうぞ
申込締切：おおむね開催1週間前 / 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・飲み物



問い合わせ：NPO法人自然派食育 **きちんときほん**

TEL/FAX：072-628-6790 kichintokihon@gmail.com