

春の行楽弁当作り

常備菜や身近な野菜でできるおかずを使って、手早くできる行楽弁当を作ります。
主役はおむすび、手作りのおむすびは何よりのごちそう。
この春は時間をかけずに気軽にお弁当を作って出かけしてみませんか。

メニュー

黒米ごはんや豆入り雑穀ごはんなどおむすびいろいろ（丸、俵、三角など）
（基本のおむすびのおいしい握り方）

鶏もも肉の甘辛煮、煮汁を使って副菜づくり（煮卵、野菜の煮物）
じゃがいもとピーマンのカレーきんぴら、他1品

【日程】3月16日（金）

午前10時～12時30分

【場所】仲町台地区センター料理室

【募集】一般16人

【参加費】800円

【申込】2月11日から地区センター窓口にて先着順

【講師】上野ひとみ～ごはんやひとみ

京都出身。野菜ソムリエ。店舗を持たないごはんやとして、当館他のイベントでのおむすび、佃煮販売、一日限定食堂、料理講師等を務める。センター北の助産院ママスハウスで食育指導も担当。母が作り育ててくれた京都の味を大切にしている。

* おむすびとおかずが入るお弁当箱をご持参ください。

（献立は食材仕入れの関係で変更する場合があります）

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）

（個人情報保護管理者） 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手續およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して）情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協

<http://www.tsuzuki-koryu.org>

横浜市仲町台地区センター

電話 045-943-9191