



## 講座 2 「くたびれないご飯づくり」 ～おいしいは元気の素

おいしいご飯を食べるとホッとしたり、不思議と元気が出てきます。  
でも毎日の食事づくりは大変と感ずることもあると思います。  
「簡単でおいしく」できるレシピやアイデアを紹介します。  
「食卓からできるSDGs」も共に考え、一緒に作って食べましょう！

☆第1回 7月13日(木)

「食品ロス」～カルシウムいっぱい、牛乳を使ったレシピなど

☆第2回 8月31日(木)

「地産地消」～道産の食材を使って、栄養満点ごはん

☆第3回 9月21日(木)

「保温調理」～かぶせておくだけ！エネルギー削減にも！

会場 花川北コミュニティセンター料理室(花川北3条2丁目198)

時間 10時30分～12時30分

講師 高木 弘子(札幌第三友の会会員)

マスクの着用については、  
自主判断でお願いします。

- ◆定員/20名(申込多数時はカレッジ生優先の抽選で決定、また受講者が9名以下の場合には講座を開催することが出来ませんので講座を中止にいたします。)
- ◆申込締切/令和5年6月29日(木)
- ◆受講料/一般700円、カレッジ生500円(各回ごとに徴収)  
材料費 各回500円
- ◆申込み・問合せ/いしかり市民カレッジ運営委員会事務局(社会教育課)  
※電話での申し込みは平日(月～金)の9時～17時までをお願いします。  
TEL/FAX: 0133-74-2249  
※ホームページ、FAXは土・日でも受付可能です。

いしかり市民カレッジ

検索

