

第2回

【朝日町公民館教室】

忙しい人のための健康おうちご飯教室

～食材の力で健康や美容を手に入れよう～

春野菜でからだスッキリ



～MENU～
春キャベツのカレースープ
柑橘と春野菜のサラダ
ご飯

第1回の料理教室参加者からは「家族に美味しいと言ってもらえた」とご好評をいただきました。今回は、春野菜を使った短時間で作れるスープと、さわやかな香りのサラダをご紹介します。季節を感じるお料理を一緒に楽しみませんか？

日時

令和7年3月2日(日) 9:30～12:00

場所

朝日町公民館 1階 料理教室

定員

16名(定員を超えた場合は抽選)

料金

1,000円

持ち物

エプロン、三角巾、手拭、ふきん、筆記用具

申込方法

2月19日(水)16:00までにお申し込みください

二次元コード 又は
朝日町公民館窓口にて

講師

西古屋 由美子 先生

自然派料理講師・国際薬膳師・調理師・
野菜ソムリエ・食生活アドバイザー

西古屋由美子Instagram



※教室の様子を新聞、テレビ、広報等で取材される場合があります。

【主催】生涯学習課(朝日町公民館)朝日町大字小向1893番地 ☎059-377-2513