

JA越後ながおか
なじら～て東店「e-ne」料理教室

ビギナーズキッチン

たのしく学ぼう！

最初は誰でも♪ビギナー!!



農産物直売所
だから...
地元の旬に
出会えます♡

からだをつくる
料理だから
もっとたのしく
もっと大切に😊

おおむね
20~30代向けの
料理教室です♪
❀食べることは生きること！
❀何事も基本が大事♡土台を
しっかり積んでスキルアップ!!
ちゃんと食べるための学びの場です
お申込みおまちしております😊

短期
3回コース
気軽に
スタート!

開催日時
1回目 H29.6.25(日)
2回目 H29.7.23(日)
3回目 H29.8.27(日)
毎月第4日よう
11:00~13:30

教室内容 「旬の食材をたっぷり使った初夏～夏の献立」

1回目	和の1汁2菜(主菜+副菜)
2回目	洋の1汁2菜(主菜+副菜)
3回目	中の1汁2菜(主菜+副菜)

講師 料理教室「やさしい食卓」本山里い子さん
(ホールフードインストラクター)

定員 先着12名(定員になりしだい受付終了いたします)
受講料 3,000円(3回) 1回目開催日にレジにてお支払いください
※欠席の場合でも受講料の返金はありません。
※材料費別途、教室開催日にいただきます(1,000円以内/1回)
※食材準備の都合上、前日・当日のキャンセルは材料費をいただきます
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、参加費
お申込み H29.5.15@より 店頭またはお電話で!
JA越後ながおかなじら～て東店☎31-4884

