



野菜と果物で元気！

花野菜で免疫力アップ！

～春のイタリア家庭料理～

みんなでミニランチ

3/5(水)10:00～13:00



イメージ写真



❖メニュー



- ・具たくさん！
春野菜のミネストローネ
- ・ブロッコリーと
カリフラワーの Pasta
- ・いちごのカップティラミス



講師：宮地 香子氏

- ・野菜ソムリエプロ
- ・冷凍生活アドバイザー

- ・対象：シニア（60才～） ・定員：16人
- ・参加費：700円 ・持ち物：エプロン、三角巾
- ・〆切：2/28まで ・申込：窓口又は電話

申込・問い合わせ 中屋敷地区センター ☎045-304-3100