

南丹市食生活改善推進員さんを講師に招いて、One工程メニュー・時短メニューを4品作ります。

今回のメニューは

- ・仕事を終え、帰宅後に簡単・時短でつくる料理！
- ・こどもと一緒に楽しんでつくる料理☆

「ごはん作り＝しんどい」はもう卒業！！

是非ご参加ください！

栄養のお話も聞けますよ♪

混ぜて、冷やすだけの
簡単スイーツ

あづきパルプゼリー



あんかけチャイヌーハン

小松菜のサラダ



餃子のタピオカ風

☆簡単メニューでも 栄養はしっかり取れます☆

問合せ／申込先

Tel: 0771-68-0015 e-mail: jinken@city.nantan.lg.jp

男女が家事や育児などを分担して、共にライフイベントやキャリアを両立できる環境づくりを行います

キラリ☆なんたん 男女共同参画事業

男性のための 料理教室

日時

12月20日(土)

10:00 - 13:00

場所

南丹市八木市民センター
「iスタやぎ」料理実習室

◆当日の持ち物◆

- 参加費 500円（材料代） ● エプロン ● マスク
- 三角巾（バンダナ） ● タオル ● 飲み物

◆対象◆

南丹市在住・在勤・在学の男性



LINE申込



南丹市人権政策課