

岩谷先生の料理講座～電子レンジで 中華おこわ！他2品、※実習あり



かきたま汁

中華おこわ

鮭のきのこあんかけ

※今回は前列の3品を作ります

ほっこり、パリパリ、とろ～り、カラッと 秋の膳
晩秋の食卓、多彩な食感で旬の味を愉しみましょう★

日 程：11月24日（日曜日）全1回

時 間：14：00～17：00

参加費：1,550円

定 員：12名※定員になり次第締め切り

締切り：11月17日

持ち物：エプロン、三角巾、
布巾2枚、筆記用具

講 師：岩谷みさお

会 場：豊川コミセン 料理室

お申込み：豊川コミュニティセンター

〒053-0831

苫小牧市豊川町3丁目4-21

(Tel0144-74-3072)

主催：豊川コミュニティセンター

指定管理者 NPO法人ワーカーズコープ

★Menu

☆：レンジでかんたん！

ほっこり中華おこわ

☆：だし薫る！かきたま汁

☆：カラッとひと塩鮭の

とろ～りきのこあんかけ

申し込み方法：コミセン窓口にて、
受講料を添えてお申し込みください。