

# サクッと時短で



# 楽うまごはん



## 時間は節約でも美味しい秘伝レシピを紹介

日時: 10月31日(土)午前10時30分~12時30分

会場: 西砂学習館 第一実習室

対象: シングルマザー、フルシングルマザー(考えている方)

※小学生以上のお子さんと一緒に参加できます。

講師: こいけ けいこさん(料理研究家)

費用: 500円(材料代。子ども一人につき別途200円)

定員: 8名(申込順)

保育: 5人程度(1歳~学齢前)

持物: エフロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

申込: 9月25日(金)から電話で西砂学習館へ

その他: 作ったものの持ち帰りはありません。



お気軽に  
ご参加下さい

料理研究家ならではの  
時短レシピやその  
工夫をお伝えします



メニュー♪

- ホットチキンサンド
- パイナップルマンゴー寒天
- 簡単! お味噌汁
- 時短! 野菜レシピ紹介  
等を予定しています!



立川市西砂学習館  
住所: 立川市西砂町 6-12-10  
電話: 042-531-0431

たちかわ市民交流大学

※講座運営は新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮して実施し致します。

主催: 立川市西砂学習館 ☎531-0431