

# 冷凍と解凍のコツを学ぶ

対象：高校生～成人

## 「実践！下味冷凍＆解凍」でランチ作り

忙しい夕方に時短メニューです!!

- ・ 冷凍きのこの炊き込みごはん
- ・ 冷凍野菜で簡単スープ
- ・ しっかり下味冷凍和風ポークチャップ
- ・ 豚の甘辛炒め冷凍ダブル大根合わせ
- ・ 冷凍きゅうりの酢の物

冷凍生活アドバイザー  
野菜ソムリエプロ  
講師：宮地 香子氏



イメージ写真

5/18(土)9:30～12:30

🌸 定員:16名(多数抽選)

🌸 参加費:1,100円(材料費込み)

🌸 〆切:5/14

🌸 申し込み: 電話又は窓口

中屋敷地区センター ☎ 045-304-3100