



# 健康料理教室



## 11・12月のテーマ『クリスマス』

11・12月はいつもとテーマを変え、クリスマスメニューを行います。今年のクリスマスのおうち時間にぜひ作ってみませんか？

日時:

予約開始は**10/29(金)**です

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| ①11月 5日(金) | ②11月 6日(土) | ③11月 9日(火) |
| ④11月10日(水) | ⑤11月11日(木) | ⑥11月12日(金) |
| ⑦11月16日(火) | ⑧11月17日(水) | ⑨11月18日(木) |
| ⑩11月19日(金) | ⑪11月25日(木) | ⑫11月26日(金) |
| ⑬11月30日(火) | ⑭12月 1日(水) | ⑮12月 2日(木) |
| ⑯12月 3日(金) | ⑰12月 4日(土) | ⑱12月 7日(火) |
| ⑲12月 8日(水) | ⑳12月 9日(木) | ㉑12月10日(金) |
| ㉒12月14日(火) | ㉓12月15日(水) | ㉔12月16日(木) |
| ㉕12月17日(金) | ㉖12月22日(水) | ㉗12月23日(木) |
| ㉘12月24日(金) |            |            |



土曜日も行っています  
お仕事をされている方も  
ぜひ、ご参加ください

10時～12時30分頃まで

場所: あんず薬局2階キッチン

人数: **1回 2名(1名の場合は中止とします)**

参加費: 1回 **400円**(当日集めます)

持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具

お申し込みはあんず薬局【☎ 0895-25-3311】で受け付けています

※ 材料準備の都合上、ご予約日前日の正午以降にキャンセルされた場合、キャンセル代(400円)をお支払いいただきます。

※体調の優れない方や発熱がある方のご参加はご遠慮ください。

※教室参加中はマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合がありますので、ご理解いただきますようお願い致します。

教室後、お薬相談も受け付けています  
ご希望の方は前日までにご予約ください



・🍷・🍷・メニュー・🍷・🍷・

※毎回このメニューを作ります

鶏のレモンクリームソース煮

バジル風味のサラダ入り  
カップパン

ベビーホタテのレモン和え

トライフル

