

田部井 美佳の「簡単で栄養満点！ おひとりさまのエスニックごはん」



写真はイメージです



開催日時：2020年10月23日（金）10：30～13：30（終了予定）受付 10:15～

開催場所：「クッキングサロン ハマツ子」

横浜市営地下鉄センター北駅2番出口より徒歩1分
JA横浜都筑中川支店3階 都筑区中川中央1-26-6

- メニュー：
- ・雑穀米のナシゴレン（インドネシア風焼き飯）
 - ・レモングラスチキン
 - ・ウラップ（インドネシア風茹で野菜とココナッツのスパイス和え）
 - ・生レモングラスのジンジャーエール（実習なし）

※自分の分のみを作ってください。

参加費：2,500円

定員：10名

持ち物：マスク、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具

注意：衛生面から調理中は、手袋の使用をお願いします。

<キャンセル料について>

開催日の2日前（土・日・祝日・年末年始を除く）よりキャンセル料として
全額お支払いいただく事になりますので、ご了承ください。

キャンセルの場合は早めの連絡（電話のみ）をお願いいたします。

※お車でのご来場を禁止させていただいております。

お車で越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

※その他諸注意等につきましては、「クッキングサロン ハマツ子」の

[HP](#)または[受講者募集チラシ](#)をご覧ください。

<https://ja-cookingsalon.jp/>



《お問合せ先・お申込み》 JA横浜 地域ふれあい課

☎ 045(942)2312(代表) ☎ 045(942)2316(直通)

受付 9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

