

子育てママのための キッチン講座



子育て中のママ同士、楽しい会話を弾ませながら、安全で体に優しいお菓子や、お料理に欠かせない無添加の作り置きアイテムを、一緒に作ってみませんか♪
お子さんの喜ばれる顔がママの一番の栄養ですよ♥日頃の子育てから少しだけ解放されて、有意義な時間を一緒に過ごしましょう。知ったその日から役に立つ、食に関するミニ講座もありますよ♪

日時	平成28年6月～ 毎月第3金曜日 10時～12時 30分
場所	高島市働く女性の家 調理実習室
対象	未就学児(6歳未満)のお子さんを持つママ (パパも大歓迎♡)
定員	各15名程度
参加費	各回一人1,500円 《材料費込・試食、お持ち帰り有》 ※託児有り (一緒に試食されるお子さんは+300円) ※アレルギー対応有り 《双方、申込時にお子さんの年齢(月齢)と共に必ずお知らせください》
持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、お茶、筆記用具
講師	西川 陽子(新旭町在住) 管理栄養士、ナチュラルフードコーディネーター



テーマと
実習メニュー
6月～8月

6月17日

「卵・乳製品・小麦不使用！米粉と豆乳を使った簡単デザート作り♪」

- ・米粉のオートミールクッキー
- ・豆乳カスタードクリームのもちもちオムレット
- ・豆乳ブランマンジェ 手作りジャムを添えて

7月15日 「無添加自家製調味料作りパート①」

- ・無添加めんつゆ(濃縮タイプ)と梅プルケチャップ
- ・昆布とおかか入り雑穀おにぎり
- ・冷製トマトそうめん

8月19日(予定) 夏休み企画！親子でチャレンジ♪無添加カレーと福神漬け作り」

- ・ココナッツオイルの無添加米粉カレー
- ・夏野菜と切り干し大根の福神漬け
- ・野菜サラダ 手作りドレッシングで♪



【お申込み・お問合せ】 TEL/FAX 0740-22-5775
ゆめぱれっと高島 高島市働く女性の家(高島市今津町今津1640)

受付時間：火～土曜日 9:00～21:00 日・月曜日・祝日は休館