

砂辺区公民館だより

発行：砂辺区公民館 1号
館長：照屋 博一
令和8年3月25日

子供がバクバク野菜を
食べたくなっちゃう！

やみつき ドレッシング作り！

2026年4月24日（金）
10：00～13：00
@砂辺区公民館

講師：玉城 優子氏
対象：区民
材料費：1,000円（お持ち帰りあり）
定員：10名（定員になり次第締め切り）
持ち物：エプロン

子供同伴も大歓迎です！



一度食べたらやみつきになる！そんなドレッシング2種を作ります！
まずは人参ドレッシング。サラダはもちろん、パスタやお肉にかけても美味しい！
2つ目は豆腐マヨネーズ！メインの材料がお豆腐なので栄養たっぷり摂れます！
乳製品不使用なので、ヴィーガンでも食べれます！

健康になりたい方、手作りドレッシングを作りたい方、家族に安心・安全な
食事を作ってあげたい方！お待ちしております！

申し込み先：砂辺区公民館（北谷町砂辺61）
TEL：098-936-5940

講座中に撮影した画像は、北谷町の広報活動に使用することがあります。