



## 生活力アップ! 作り置きお惣菜 レシピ講座

レパートリーが増える  
常備菜づくり



身近な食材を使用した常備菜を作ろう！メニューはニンジンのラペ、白身魚の南蛮漬け。昼食もいただきます。\*男女問わず参加可

令和5年11月28日(火)

午前11時～午後2時 (受付 午前10:45)

場所: ちゃたんニライセンター 地下 調理室

講師 料理研究家 安富 美奈子 氏 / おうち料理教室&カフェ フライパンクラブ代表

■定員：12名(定員を超えたら抽選)

■対象：町内在住・在勤者(一般成人)

■材料費：1,200円(材料昼食込)

■持ち物：エプロン、手拭きタオル、タッパー

申込方法・受付期間 ※平日9時～5時

10月27日(金)～11月13日(月)

- ① 来館し窓口で申込書。必要事項明記
- ② FAXで申込(申込書に必要事項明記しFAX送信後、電話で要送信確認)

▼受付▼ ③QRコード ※要メールアドレス



<https://logoform.jp/f/fwrBJ>

※インターネット申込は申込期間のみ

抽選発表：11月15日(水)までに応募者全員へ結果の電話連絡をいたします。

材料費支払い：11月22日(水)までに窓口で釣り銭がないように1,200円(現金)をお支払いください。(平日9～5時)

FAX 098-936-5287 TEL 098-936-3492  
【電話受付時間】 平日9～5時

※来館時は事前の検温、手指消毒、受講中は指導に沿いをお願いします。※都合により日程変更・中止になる場合もあります。  
※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)メディアに使用いたします。

### <生活力アップ! 作り置きお惣菜レシピ講座>

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)に使用することに同意申し込みします。

氏名	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住所 (ご自宅)	在勤の方は会社名		行政区
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。	支払 済	申込み日 / ( )