



3種の調味料&ゆるベジ料理づくり

2回参加
できる方

添加物や動物性食品を極力使わない
調味料づくりと、その調味料を使った
応用料理を作っていただきます。
肉や乳製品は使用しないゆる〜い
ベジタリアン料理を体験しませんか？

<1日目> 13:30~15:30 (受付13:15)
10/18(土) 3種類調味料づくり

*梅味噌・酢の物のもと・ヴィーガンめんつゆ

<2日目> 11:00~14:00 (受付10:45)

10/25(土) 1回目の調味料を使ったレシピ
いなり寿司、ごぼうの梅味噌和え、
高野豆腐のカツ揚げ、酸辣湯スープ

沖縄元気計画 たまちゃんクラブ 代表
講師：田場 美由紀 氏

場 所：ニライセンター地下 調理室

定 員：12名(超えたら抽選)

対 象：町内在住・在勤の方/男女問わず
高校生以上・一般成人/2回参加できる方

材料費：2,000円(2回分)

持ち物：エプロン、お手拭きタオル

小か中サイズの瓶またはタッパー2つ

空の500ml ペットボトル1本



申込受付期間・申込方法

9月26日(金)~10月5日(日)

下記キリトリ以下必要事項を記入し、

- ①ニライセンター事務所窓口
- ②FAX(098-936-5287)
- ③インターネット(QRコード)



抽選発表

10月8日(水)まで
に全員へ電話連絡

※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
の掲載)に使用します。

お支払い

材料費を10月15日
(水)までにお支払い下
さい。ニライセンター
1F左事務所(平日9
~5時内)領収書発行

※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し申し込みします。



「3種の調味料&ゆるベジ料理づくり」(全2回) 申込日 / ()

※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し申し込みします。

氏 名	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住 所	行政区		区
自宅の住所 在勤者は会社 名・団体名を明 記ください	町内在勤者の会社名・団体名		
電話番号	連絡がとりやすい電話 番号をご記入ください。	支払い日	済
		/	