

# 旬の野菜で身体を整えよう

～簡単”重ね煮”で野菜の美味しさを実感～

「重ね煮って なあに？」

重ね煮は、お鍋の中に ある一定の法則の順番に従って  
野菜の層を作り、水を加えず、野菜の旨味を引き出して調理します。

☆簡単なのにこんなに美味しい！

☆陰陽のエッセンスを加えた新しい家庭料理！

☆からだに安心、地球に優しい！

## 3月9日(月)

## 10時～13時30分



たくさんのお野菜、  
さて、「重ね煮」ではどの順番に  
入れるでしょう???

【募集人数】12人

【参加費】800円

【申込方法】2/11(火・祝)より電話か受付へお申込下さい

(先着順・定員次第締切)

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾2枚、台拭き2枚

上郷地区センター

〒247-0013 栄区上郷町1173-5 電話番号:892-8000

<https://www.sakaekunosisetu.com/kamigo/>

【お願い】

\*自主事業の様子を写真に撮らせていただきます。これらの写真はホームページ等の報告に使わせていただくものです。

\*キャンセルされる場合は、必ず1週間前までにご連絡ください。1週間を切ったキャンセルは参加費をいただく場合がございます。

