



重ね煮料理教室

旬の野菜を使った重ね煮で食養生を手軽に

2月5日(金) 10時~13時

下から上へ重ねる

魚介
穀物
根菜
いも類
葉菜・果菜
きのこ・海藻

野菜でとびきり美味しくなる

“重ね煮”の魔法

素材のうまみ・生命力を最大限に引き出す調理法“重ね煮”。

重ね煮は、法則に従って野菜の層を作り、水を加えず素材の力を引き出します。

日々の食養生が手軽にできる“重ね煮”、ぜひ体験してみてください。

講師：網倉 悦子

場 所：豊田地区センター

人 数：12名 (先着順ただし未経験者優先)

参加費：1000円

持ち物：エプロン、スリッパ、三角巾、手拭き

布巾、台布巾、筆記用具

申 込：1/11(月祝)から来館または☎



【お申込み】 豊田地区センター
横浜市栄区飯島町1368-1
☎045-895-1390



安全・安心のまちづくり
セーフコミュニティさかえ