

みなかみの魅力発見！

地元食材でおうちごはん！料理教室

～季節の地元食材で 保存料・化学調味料無添加の おかず&デザート～

みなかみ産の食材の魅力を体験できる料理教室です。  
馴染みのある地元食材を美味しく、簡単に調理するコツを教えてくださいます。  
皆さまのご参加をお待ちしております。



日時	令和6年 9月 4日(水) 9:50～13:30 (受付開始 9:30～)
場所	みなかみ町保健福祉センター (みなかみ町月夜野118)
講師	「コナリエ」所長 中村 実紀 先生 *「コナリエ」は、生パスタと家庭料理(おうちごはん)の製造・販売のお店です。
対象者・定員	町内在住の方 先着 20名
参加費	1,000 円
持ち物	筆記用具、エプロン、三角巾(スカーフ)、マスク
申し込み期間	令和6年 8月19日(月) 9時 ～ 8月27日(火) 17時まで ※定員になり次第、締め切り
申し込み方法	電話 または 右下の二次元コードでお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先	みなかみ町役場 子育て健康課 栄養士 電話 0278-62-2527



.....\* メニュー \*.....

- \* 大豆とキノコの和アラビアータソース 厚揚げステーキ
- \* おからと塩ヨーグルトのサラダ
- \* ねぎと茄子のマリネ
- \* 季節のサラダ すりおろしりんごドレッシング
- \* そば粉のクレープ
- \* かぼちゃニョッキの豆乳あんみつ

※メニューは、一部、変更になることがあります。



どれも簡単に  
作れます♪

申し込み用  
二次元コード

