

糖質オフ 料理教室

ゆるーくはじめる糖質オフ料理の講座です。

「簡単・おいしい・すぐに使える」をモットーに主婦の感覚に

寄り添ったメニューをご提案します。♪デザート付き

5/16 (洋食) 6/20 (中華) 7/18 (和食)

毎月第3木曜日 10:30~13:30 4月4日より受付中

場所=長岡京中央生涯学習センター6F 食工房

対象=どなたでも

参加費=12,000円 (全3回)

※1回の参加もOK 4,500円 / 1回

講師= 黒田晶子先生

(マシュフオンデコ京都)

持ち物=エプロン・手拭タオル

🍴 第1回 献立(洋食)	🍴 第2回 献立(中華)
ロールキャベツ	蒸し鶏サラダ えびマヨ
糖質オフサラダ	オムそば風
シフォンケーキ	舞茸スープ



生活習慣改善のチャンス!!!

【お問い合わせ】長岡京市中央生涯学習センター TEL: 075-963-5500 FAX: 075-963-5504
(指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)