

てがる **手軽に**♪ はなや **華やか**♪



おもてなしワンズプレート



いま きせつ
今の季節にぴったいな

つく
おもてなしメニューを作しましょう。

にち じ がつ にち げつ
日 時 12月9日(月) 9:00~12:00

ば しょ ほんじょう かいじっしゅうしつ
場 所 本庄コミュニティセンター 2階実習室

こう し くらもと ひろみ ちいきかつどうえいようし
講 師 蔵本 博美さん (地域活動栄養士)

ざいりょうひ えん こめ ごう
材料費 800円と米0.5合

じさんぶつ の もの
持参物 エプロン・マスク・飲み物

てい いん にん もうしこ ひつよう
定 員 15人 (申込み必要)



<メニュー>

- すいはんき かんたん くるまめ に
○炊飯器で簡単! 黒豆煮
- くるまめ に しおこんぶ
○黒豆煮と塩昆布のおにぎり
- くるまめ に はるま
○黒豆煮のリメイク! ミニ春巻き
- ぶくろ こうはく
○ポリ袋でドライフルーツの紅白なます
- かんたん とり
○ボイルで簡単♪しっとり鶏ハム
- とり むし じる たま
○鶏ハムの蒸し汁でかき玉スープ
- ハートかまぼこ



といあわ さき
問合せ先
もうしこ さき
申込み先

にしこうりゅうかん ほんじょう
西交流館 本庄コミュニティセンター

☎ (084)923-8475 福山市南本庄三丁目4番15号

うけつけじかん げつ きんようび とうようび
受付時間: 月~金曜日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:00



ほんじょう
本庄コミュニティセンター
ホームページ