



# 重ね煮講座

～美味しく、時短な料理法～

講師 まみさん

めるママキッチン主宰

2/10 (火) 11時～13時



重ね煮の重ねる順番ってあるんだよ  
一つの重ね煮で主菜・副菜・汁物まで！  
栄養は全部逃さず頂こう！  
時短でできた時間で何しよう  
みんな来てね！



場所	岸和田市立公民館（堺町1-1）
対象	大学生までの子どもの保護者
申し込み	定員 16名（抽選・1/26締切・27日当選者のみ連絡）
費用	1000円
保育	6名（1才半～就学前）
申込	QRコード
問い合わせ	（TEL：072-423-9616）

