

2019 年度コスモス研修

～時短で美味しいパパッとごはん～

仕事と家庭の両立は、本当に大変です。特に仕事で疲れて帰ってからの晩ごはん作り…「忙しくてもしっかり手作りしたい」・「ゴハン作りは気分転換になるから大好き」・「イヤもう手抜きでいいや～」等々、皆さんいろんな思いで毎日の献立を考えていらっしゃるでしょう。

今回のコスモス研修は、忙しい毎日でも楽しく美味しいごはんをつくることをテーマに講師の先生にお願いしました。『時短』・『美味しさ』・『健康』の3つを同時に叶える『時短調理キット』をみんなで作ってお持ち帰りします。(レシピ*パックの仕方*調理の仕方を教えていただきます。)

『短い時間でシンプルに、でも丁寧に』丁寧な時短をしていくお話をいっぱいします。

家族に美味しいものを食べさせてあげたい！とか子育て中で子供に安全なものを食べさせたいとか、もちろん一人暮らしの方やこれから料理を始めたい方などなどどなたでもウエルカムです。

日 時：2020年3月7日土曜日 15時～17時

場 所：レディスやはた

北九州市八幡東区尾倉2丁目6-6 調理実習室

会 費：500円(ワンコイン！)

講 師：園田 洋子先生

メニュー：野菜たっぷり！春雨もちもち『チャプチェ』

冷凍向き根菜！『豚ごぼう甘辛炒め』

持参するもの：手拭きタオル・エプロン

※材料の準備等の関係がありますので、参加希望の方は北九州市立八幡病院 放射線技術課 入江までご連絡ください。締め切りは2月29日土曜日です。

皆さん、ふるってご参加下さい！



北九州市立八幡病院 放射線技術課

TEL：093-662-6565 内線 7140

メール：kayo_irie01@kitakyu-cho.jp