

10月1日より受付開始！

簡単おもてなし家庭料理

練馬産の野菜をたっぷり使いごちそうに変身、おいしくバランスの良い料理を作ります。季節の旬を楽しむ料理教室です。簡単にすぐ出せるごちそうを食卓に！（※料理は都合により、一部変更になることもございます。）

秋鮭の旬な料理

- ・ 鮭のパセリパン粉フライ
- ・ 秋のきのこことパプリカのからふるソテー
- ・ 里イモご飯 ・ みそ汁
- ・ レーズンむしパンケーキ

日 時：令和7年11月16日（日） 11時～14時

会 場：勤労福祉会館 料理室

講 師：須沼 三枝子（食育栄養インストラクター）

定 員：16名（申込順）

費 用：2,500円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク



筆記用具をご持参ください。

（イラストはイメージです）

申込方法：窓口または電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにご連絡をお願いします。

※ 講座開催日の前日・当日のキャンセルにつきましては、材料費相当のキャンセル料を頂戴いたします。ご了承ください。

申込み・問い合わせ：

練馬区立勤労福祉会館

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

（受付時間 9：00～21：00）