



国分寺支店
カルチャー
講座

料理教室

カワセミの
ムーちゃんとサッチャン © JA東京むさし



国分寺野菜たっぷり

夏野菜料理教室



旬の市内産農産物を使って、作り置きにも便利な料理を作ってみませんか？

日本女子大学非常勤講師・管理栄養士
講師 **松村真由子 さん**

M-cooking-studio 主宰。
調理科学、栄養学など専門性を生かしつつ、主婦としての観点をもって「つくりやすく、おいしく、体によい料理」を料理雑誌や新聞、webなどで提案。
書籍に「お弁当生活便利帳」「英語で作る 人気の和食」(池田書店)など多数。
国分寺在住。「国分寺の野菜を愛する料理家」



イメージ

日時

7/20 10:30~
木 13:30(予定)

場所

国分寺支店2階セミナールーム

内容

- ・夏野菜と鶏肉の南蛮漬け
- ・ゴーヤの佃煮
- ・ししとうとじゃこのしそ炒め
- ・トロトロ野菜のぶっかけごはん

主催・申込み

国分寺ファーマーズ・マーケット

042-324-2115まで(受付時間:午前11時~午後5時)

お電話または店内備付けの申込用紙にご記入の上、サービスカウンターまでお持ちください

持ち物

エプロン・三角巾
タオル・ふきん

定員

16名
※定員になり次第締め切り

費用

2,500円
※当日受付でお支払いください



JA東京むさし

国分寺支店