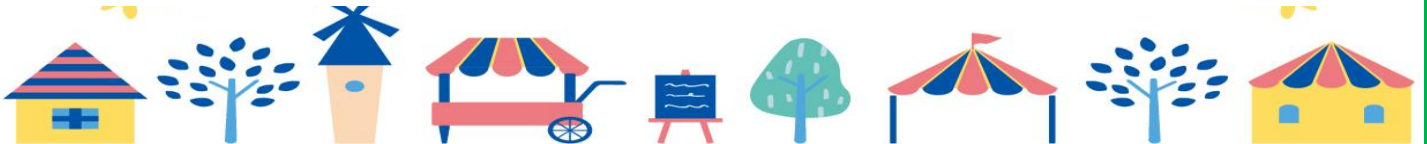


保育付き企画

# 冷凍作り置きで常備お惣菜

～野菜たっぷり♪ 簡単な手作りご飯を作ります～



日頃子育て、家事、仕事と頑張っているママとパパへのエール企画。

地元のパワーが沢山詰まったお野菜&冷凍テクニックを使って簡単ごはんを作ります♪  
パパッと作れて野菜たっぷり! 栄養もあって♪ 時間がないときに大活躍の冷凍作り置き。  
手軽に美味しく家族みんなで食べられるお料理を教えてくださいの宮地香子先生は、  
赤ちゃん教室でもお手伝いして下さっているママの応援団・・・実は野菜ソムリエなんです。  
保育は、青葉区でママが自分の時間を過ごせるようにと活動をしている「ママエール」さんです。

**日程: 6月18日(火) 10時～12時**



【メニュー】

- ・キャベツたっぷりスコップコロケ
- ・冷凍野菜で炊き込みご飯
- ・冷凍作り置きサラダ
- ・野菜なんでもケーキサレ

会場: 若草台地区センター 料理室 ※ 保育はプレイルーム・和室になります。

対象: 0才から2才のお子さんをもつ保護者 12名

参加費: クッキングのみ 1000円

保育 1人につき 800円 (6か月～2才まで要相談)

受付締切り: 6月11日まで(保育スタッフ確保と、食材を揃える為)

講師: 宮地香子先生 (野菜ソムリエプロ/冷凍生活アドバイザー)

保育: 出張保育 ママエール

申込: 5月11日(土)9時より窓口 10時より電話 先着順

※保育ご希望の方は、6月18日(火)9時30分に集合

※お車でのご来館はご遠慮ください。

若草台地区センター 横浜市青葉区若草台 20-5 045-961-0811