

スーパー家政婦

中村裕子の

# かんたんクッキング

【参加費】  
材料費も含め  
**無料!**

職員さんも  
どうぞ

どなたでも  
さんか  
できます!



## スケジュール

- 10:45 しゅうごう
- 11:00 みんなでクッキングスタート!
- 12:00 みんなで食事
- 13:00 ユースとのお茶会
- 14:00 終了

なべひとつとコンロ、  
電子レンジだけで  
かんたんだけど  
しっかりした料理を作ります!

## 開催日

**8月12日 (sun)**

## 高鼻コミュニティセンター3F 調理実習室

さいたま市大宮区高鼻町2-292-1



## レシピ例



にんじん ほうれん草 もやしのみナムル



とりハム



ポテサラ

みじかい時間で、いっぺんに  
作れるおいしい料理のコツを、  
スーパーかせいふの中村さん  
がみなさんにでんじゅします!

主催/お問合せ

一般社団法人 青少年自助自立支援機構

本社：埼玉県さいたま市浦和区仲町1-12-1 カタヤマビル8F

事務局：東京都新宿区内藤町1番地 内藤町ビルディング A棟3F

電話 03-5361-8951

メール arita@compass-navi.or.jp

協力

スーパー家政婦

中村 裕子さん

COMPASSnavi  
コンパスナビ



未来へのスタート応援事業

このイベントは、埼玉県の「未来へのスタート応援事業」  
プログラムになります。

FAXもしくはメールにてお申込ください **FAX 03-5361-8952**

先着20名様

施設名	参加人数
ご担当者名	児童 人 職員 人
ご連絡用メールアドレス	@