プロの味を
家庭で楽しもう！

プロに学ぶ 料理教室

～鶏だしでぽかぽか冬ごはん～

大人向けの教室です

市内飲食店の
店主を講師に迎え、
鶏だしを使った
心も体も
あたたまる
冬のごはんを
作ります。
ぜひ、ご参加
ください!!

実習メニュー
- 鶏ごはん
- 白菜ロール
- 白菜スープ



旬の野菜を
使った
おかずも
作ります♪



※写真はイメージです。

日　時　令和8年
12月2日（水）
10:00～13:00（開場 9:45～）

定　員　16名

会　場　坂戸市立市民健康センター

参加費　500円（当日集金）

対　象　市内在住者

持ち物　エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚、飲み物

講　師　”坂戸市食を通じた健康づくり応援店”
穂久柳　尾島（おじま）　一正（かずまさ）氏

おいしく、
簡単にできるコツ
お伝えします！



申込み方法　11月9日（月）9:00 ～
電話で、市民健康センターへお申し込みください。
TEL：049-284-1621



協力 / 元気にし隊（市民みんなの健康づくりサポーター）