

# 料理教室講習会

## 穀菜食料理教室

平成28年11月2日（水）9時半～  
JA安芸 東海田支店 2階にて

### ◆ メニュー ◆

- 里芋のアーモンド焼き
- ごぼうの味噌煮
- 白菜と柿のゴマみそ和え
- れんこんのすり流し汁
- 小豆と長いもの炊き込みごはん
- みかんとりんごのくず寄せ

ありがとうございます!



料理講師  
「うまい菜屋」森光倫子先生

料理中の様子。みなさん楽しみながら料理を作っていました！



季節の野菜を  
たっぷり使った  
長寿食をいた  
だきました。