



しあわせ 旬美レシピ講座



① 7月31日(火) ハーブ料理を楽しむ

ハーブを使った簡単なレシピを紹介します。
いつもと違った香りで食卓を演出してみませんか？
＜持ち物＞筆記用具・エプロン

② 9月27日(木) はじめてのアロマ

生活に役立つ精油の使い方を紹介します。
“飲む・食べる・塗る・香る” アロマで日々の暮らしをハッピーに♪
＜持ち物＞筆記用具

③ 10月30日(火) 素敵に紅茶時間

11月1日は紅茶の日にちなんでゆっくり丁寧なお茶タイムを
過ごしませんか？世界三大銘茶を味わってみましょう！
サンドイッチ&スイーツ作りも一緒に♪
＜持ち物＞筆記用具・エプロン

講師：塩崎 雅子（紅茶&ハーブコーディネーター）

時間：10：30～12：30 場所：3階 調理室 材料費：各 1,000円 定員：各 16名

平成 30 年度青森県総合社会教育センターボランティア自主講座

＜お申込み・お問い合わせ＞

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

☎017-739-0900

Mail：alis02@jomon.ne.jp

（この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します）

