

# 米粉の料理講座

～今話題の米粉でおしゃれなワンプレートランチ！～



※写真はイメージです

(調理メニュー)

- ・米粉の蒸しパン
- ・米粉のポタージュスープ

(試食用にご用意)

- ・雑穀入りサラダ
- ・米粉パン
- ・ミニグルテンフリーなデザート

最近、よく耳にする  
グルテンフリーって？

米粉って  
どう使うの？



同時開催  
食育アドバイザーによる  
プチグルテンフリー講座

2019年

9月7日(土)

11:00～14:00

講師 駿河 かおり

・米粉マイスター・上級食育アドバイザー

参加費 2800円 (材料費・保険料込み)

定員 16名

対象 18歳以上

会場 築地社会教育会館

締切 定員になり次第締切

お申し込み・お問い合わせは、下記へ電話かFAXまたは窓口へ

主催 中央区立築地社会教育会館

TEL 03-3542-4801

FAX 03-3542-3696

住所：東京都中央区築地4-15-1

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp/>

詳細はこちらから↓



## お申し込みから開講までの流れ

### 下記よりお申し込みください。

- 築地社会教育会館窓口  
※月島・日本橋社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。  
※参加費は当日、築地社会教育会館でお支払いください。
- 電話またはFAX（下記問い合わせ先をご覧ください）  
※受講者には、参加証を送付いたします。

#### 個人情報の取り扱いについて

講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。

また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

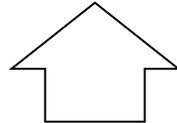
持ち物：参加費、エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭用のタオル、髪の長い方はまとめるもの、筆記用具  
\*今講座では、特定原材料7品目（えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生）の使用はありません。

## お問い合わせ先

**築地社会教育会館（日比谷線・都営浅草線 東銀座駅 6番出口 徒歩約5分）**

〒104-0045 中央区築地 4-15-1 電話 03-3542-4801 FAX 03-3542-3696

築地社会教育会館 宛



FAX : 03-3542-3696

## 米粉の料理講座

～今話題の米粉でおしゃれなワンプレートランチ！～

### 参加申込書

ふりがな	
お名前	
ご住所	〒
お電話番号	
メモ	（ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。）