ヘルスメイトの
楽しく作れるおもてなし料理

◆日　時　　令和8年12月5日(土)　10:00～13:00

◆場　所　　三苫公民館　講堂

◆講　師　　ヘルスメイト

◆対　象　　三苫校区在住の方

参加申し込みは公民館へ
092－606－4511

◆参加費　　１人 800円（当日徴収します）

◆定　員　　20名

◆持ってくるもの　　エプロン・三角巾・筆記用具

◆主　催　　三苫校区ヘルスメイト(食生活改善推進員協議会)

♥menu♥



① 炊き込みピラフ
② スコッチエッグ風ミートローフ
③ エビとブロッコリーのケチャマヨ炒め
④ パイの帽子スープ
⑤ スモークサーモンのクリスマスロール
⑥ トマトのサンタのリースサラダ
⑦ チーズケーキ