



りょうり きょうしつ
料理教室
おしらせ

なつ た りょうり 夏に食べたい料理

6~8月は、夏に食べたい、簡単な料理の作り方を教えます。日本の料理をつくりたい外国人、料理初心者の日本人のための料理教室です。

なつメニュー①

6/19 (火) 10:00~12:00

- ・鶏そぼろ どんぶり
- ・酢の物
- ・冷たいみそ汁

なつメニュー②

7/19 (木) 10:00~12:00

- ・豚と野菜のせ そうめん
- ・白玉だんご (デザート)

なつメニュー③

8/30 (木) 10:00~12:00

- ・ピーマンの肉詰め
- ・かぼちゃサラダ
- ・枝豆ごはん

■参加費

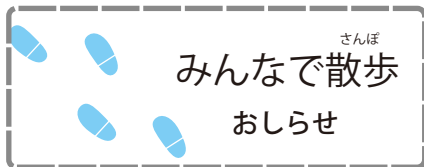
1回 1,500円 (材料費 500円 含む)

■場所

すみだ中小企業センター (料理室)

東武亀戸線小村井駅から徒歩 6分

※料理教室の場所が変わりました。



さんぽ
みんなで散歩
おしらせ

めいじ じんぐう はらじゆく ある 明治神宮~原宿を歩く

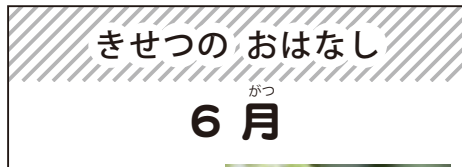
6/17 (日) 10:00~14:00

6/29 (金) 10:00~14:00

たくさんの木に囲まれた明治神宮は、とても静かです。広い芝生のうえでお弁当を食べましょう。おしゃれな街、原宿も歩きます。

あるくコース

- ①JR千駄ヶ谷駅
 - ②鳩森八幡神社 (小さい富士山があります)
 - ③国立能楽堂 (能の着物やお面を見ます)
 - ④明治神宮 (お参りして、お弁当を食べます)
 - ⑤表参道・東急プラザ
 - ⑥JR原宿駅
- 参加費 1,000円
■集合 9時55分
JR総武線千駄ヶ谷駅改札
■お弁当を持ってきてください。



きせつの おはなし
6月

●今月の花 「あじさい」



6月の梅雨の時期に咲く「あじさい」。青からピンク、青から藍色へと花の色が変わります。

雨に濡れたあじさいは、いきいきとして、とてもきれいです。

花言葉は「元気な女性」。あなたの周りには、あじさいのような人は誰ですか？

●夏至

6月21日(木)は、1年で昼間の時間が最も長くなる「夏至の日」です。東京では、日の出が午前4時25分ごろ、日の入りが午後7時00分ごろ。

いつもより早く起きて、近所を散歩してみるのもいいですね。

●旬の野菜

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が旬です。きれいな色の野菜をたくさん使って、栄養たっぷりのご飯を食べましょう。

旬野菜のメニューは「ひらがなレシピ」HPに紹介しています。

お申し込みは、info@hiragana-net.com または 戸嶋・吉澤へ

詳しくは、ホームページ hiragana-net.com をご覧ください。