

一汁一飯 + ワン

参加費：各 2000 円

第1回

6/28(火)

10:15~12:30

栄養のプロ管理栄養士と
手抜き母さん助産師の離乳食談義？

世にも不真面目な 離乳食講座

- * 離乳食の真面目な話
- * ここが大切離乳食
- * どこまで手抜きは許される？
- * とりわけ離乳食のお味見体験
- * 今日作れるレシピ



次回以降の予定は・・・

- 第2回 東村山くまの食堂 平沼さんの 初めての重ね煮教室
重ね煮という調理法。切り方重ね方お味付
ビギナー向けに丁寧に実技をお見せします
- 第3回 おいしい一汁一飯 ちょっと教えて プロの隠し技
- 第4回 たまにはマクロビ気分
- 第5回 デパ地下デリをおうちでやりたい

どなたでも
参加できます



ご予約お問い合わせは

さかもと助産所

☎042-471-0388

✉sj.oheso@gmail.com

東久留米市小山5-1-35

清瀬駅南口下車徒歩15分 P 2台有

バスで

清瀬駅南口発

武蔵小金井駅 行 or 滝山団地 行

→小山児童学園 下車 徒歩3分

東久留米駅西口発 武蔵小金井駅北口 行

→八幡町1丁目 下車 徒歩7分



お問い合わせフォーム



ホームページ

