なんてかんたん！！健康的！！

ヘルシースイーツ作り

オートミールクッキー

お豆腐ティラミス

オートミールとは？お申込みは窓口またはお電話にて！（2/7〆切）

オーツ麦とも呼ばれ、近年人気を集めているグラノーラの主原料です。食物繊維やビタミン、カルシウムや鉄分などが豊富で栄養バランスの非常に優れた食品です。

植物性タンパク質はなんと精米の約2倍もあります！！

2月11日(火祝)
11:30～12:30

持ち物
エプロン

場所
3階多目的研修室

参加費(材料費込み)
￥800

定員10名

講師：高田　未生菜
（ナチュラルフードコーディネーター）

芦屋市立体育館・青少年センター
指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋
芦屋市川西町１５番3号　TEL（0797）31-8228　HP⇒http://ashiya-sports.com/