

作って動いて

活力チャージ!



食とヨガで心身デトックス!

# インド料理教室

with ヨガ体験

先着8組  
全3回

12月13日, 1月17日, 2月21日 土

会 場 西清川公民館

時 間 13:00 ~ 15:00

参加費 2,500円 / 各回

持ち物 エプロン

※お持ち帰り希望の場合のみ、

鍋もしくはタッパー3個

献 立 裏面をご確認ください

申 込 下記QRコードより要事前申込  
(申込期限 12月5日まで)

備 考 調理後にヨガ体験を行います。  
動きやすい服装でお越しください。



## 1日のスケジュール

- 13:00 チャイを飲みながら  
スパイスに関する講義を受講
- 13:15 調理開始
- 14:30 試食・片付け
- 14:45 ヨガ体験

※一部変更となる可能性があります。

講師

ナミタ・サリ氏、シワニー氏

インド出身・木更津市在住

今年度、金田地域交流センターや

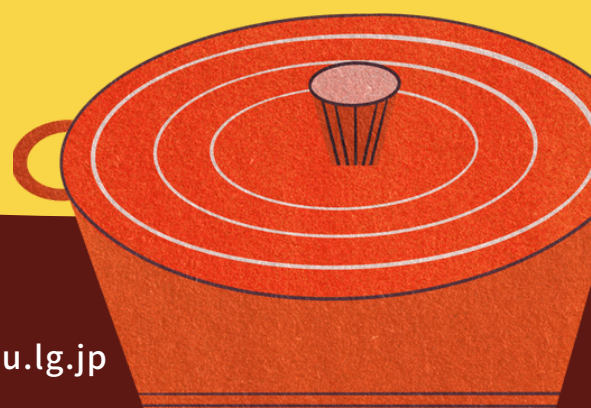
清見台公民館での講師経験多数



主催：西清川公民館

〒292-0053 木更津市永井作2丁目11-12

TEL.0438-23-0286 nishikiyo-k@city.kisarazu.lg.jp



# MENU

※各メニュー2人前程度となります。

## 【第1回 12月13日】



チキンカレー



野菜のカレー  
(じゃがいも・グリーンピース・トマト)



クミンライス  
(日本米アレンジ)

## 【第2回 1月17日】



チキンビリヤニ  
(インドの炊き込みご飯)



ライタ  
(ヨーグルトサラダ)



ターメリック・ラテ

## 【第3回 2月21日】



チャナマサラ  
(ひよこ豆のカレー)



エッグカレー



キール  
(お米のデザート)

※アレルギー等への配慮はいたしかねます。メニューをご確認の上、参加をご検討ください。

※作った料理はお持ち帰りいただけますが、あくまで参加される方の責任においてご判断ください。

※お持ち帰り用の鍋・タッパーは各自でご持参ください。持ち帰りを希望されない場合は、鍋・タッパーの持参は不要です。

※帰宅後はすぐに冷蔵庫等で保管し、必ずその日のうちにお召し上がりください。