

作って動いて

活力チャージ！

食いココ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ございます。

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召し上がりください。