

好評につき

リバイバル開催



食とヨガで心身デトックス!

インド料理教室

with ヨガ体験

定員10名
全3回

6月13日, 20日, 7月4日 土

- 会場 西清川地域交流センター
時間 13:00 ~ 16:00
参加費 2,500円 / 各回
持ち物 エプロン、持ち帰り容器3個
献立 裏面をご確認ください
申込 下記QRより要事前申込
※先着順・定員に達し次第受付終了
(申込期限 6月5日正午まで)
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 スパイス等の講義を受講
13:15 調理開始
15:00 試食・片付け
15:30 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

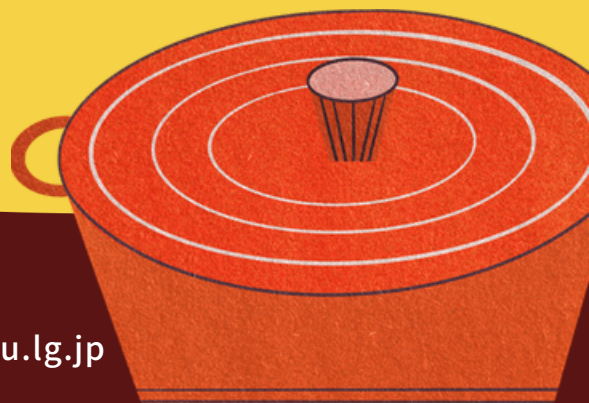
昨年度、西清川地域交流センターをはじめ
市内各所で講師経験多数



主催：西清川地域交流センター

〒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 6月13日】



チキンキーマカレー



エビのココナッツ炒め



ラッシー

【第2回 6月20日】



ワダ・パーヴ
(インド風コロッケパン)



サグチキンカレー
(ほうれん草とチキンのカレー)



チャイ

【第3回 7月4日】



ベジタブルプラオ
(炊き込みご飯)



ひよこ豆のサラダ



タピオカのキール
(ミルク煮)

※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。
※お持ち帰り用の容器（鍋・タッパー等）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、
容器の持参は不要です。
※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。