

春休み特別企画！

中央公民館人権推進講座

ナゼマさんと作るインド料理

3月27日(火)10:00～13:00

パラクパニール

・ほうれん草チーズカレー
ライタ

・ヨーグルトのサラダ
チャイ(ミルクティー)
ライス



料理を通して異文化を学ぶ

ビーナさんと作る フィリピン料理

3月28日(水) 10:00～13:00

アドボ

・ポークとチキンのマリネド煮込み

ルンピアグライ

・エビの春巻き

ライス

シャフウィナさんと作る インドネシア料理

3月29日(木) 10:00～13:00

サテダギン

・牛肉の焼き肉

ピサンモーデ

・包みあげバナナ

ライス



写真は、インドネシア料理講師シャフウィナさん

日時 平成24年3月27日(火)～29日(木)の連続3日間

各回 10時～午後1時(食事時間を含む) 1回だけの参加も可

会場 尼崎市立中央公民館1階実習室(尼崎市西難波町6丁目14番34号)

対象 小学1年生から成人まで30人(定員になり次第締め切ります)

(小学1年生～3年生は、保護者同伴で)

受講料 無料[但し、材料費1人500円/回を3月21日(水)までに中央公民館へ]

申込 3月5日(月)から、中央公民館(6482-1750)へ電話か、直接窓口まで

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・食器用布巾



講師 インド料理 Nazema Hassan Toorabally(アジア協会アジア友の会協力メンバー)

フィリピン料理 Ms Virna Cidro(アジア協会アジア友の会 会員)

インドネシア料理 Ms Syafwina Sanusi Wahab(アジア協会アジア友の会 会員)