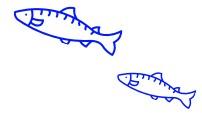


節約

かしこくおいしく！

料理教室



今回のメイン



サバ缶



今回使う食材は…



ご自宅に余りがちな『食パン』
非常食にうってつけ『サバ缶』
お財布に優しい『豆腐』

この“3つ”を使って

ステキな料理に変身させます♪

2026. **9/5** (土)

AM 10:00-12:30

受付 09:30-

会場

ビッグバン 調理室

参加費 (材料費込み)

1人 1,000円

【定員】

8人 (先着順)

【持ちもの】

エプロン/三角巾

【申込方法】

施設窓口/お電話/公式Instagram (DM)

【申込期間】

9/2 (水) 17:00まで



今回の献立

サバ缶サンドイッチ

サバ缶卵焼き

豆腐と豆苗のスープ

苺の豆腐ムース



主催：いしのまき・みらいクリエイション

石巻市河北総合センタービッグバン

TEL.0225-62-1120

