

食べ知るコープ

話題の「サバ缶」で作る 簡単で絶品♪クッキング♪



今、大人気の「サバ缶」を使った簡単・時短クッキングを
しませんか？手軽で栄養たっぷりのサバ缶で作る3種類の
メニューをご紹介します♪
サバ缶が気になる方、ぜひご参加ください♪

メニュー

- ★サバ缶トマトのチーズ焼き
(くらしのフムフムより)
- ☆サバ缶と水菜のサラダ
- ★サバ缶の炊き込みご飯



①6/14 (金)

10:00~12:00

富士宮市大富士交流センター
調理室

募集: 16名 保育有り(要申込み)

メ切: 5/30 (木) 正午

②6/21 (金)

10:00~12:00

ユーコープ富士中央店
コミュニティルーム

募集: 12名 保育有り(要申込み)

メ切: 6/6 (木) 正午

①②共に

参加費: 100円 持ち物: エプロン・布巾・マイカップ
応募者多数の場合抽選です

お申込み・お問い合わせ先
受付時間 (月~金 9:30~17:00)

しずおか県本部 0120-71-8107
東部事務所 0120-71-0856

