

2025 坂下公民館講座 えりめし季節の料理教室のご案内

# えりめし 季節の料理教室

ネパール料理で春に向かってデトックス

ネパール料理の国民食・ダルバート（ネパールの定食）を作ります。豆や野菜を中心としたメニューは体にやさしく、季節の変わり目にデトックスの効果もあります。スパイスの上手な使い方もマスターして快適な春を迎える準備をしましょう。

**日時** 令和8年2月26日（木）10:00-13:00

**場所** 坂下公民館 1階 調理室

**参加費** 2,850 円（受講料 350 円含む）

**定員** 10 名（定員を超えた場合は抽選になります）

**持ち物** エプロン、手ふきタオル

## 講師

えりめし 金田 英里さん

二児の子育てをしながら、「えりめし」の屋号で木曾郡内を中心にイベント出店、出張料理、弁当の販売や料理教室を行っている。



## MENU

★★★

豆のカレー 肉のカレー

チャパティ（薄焼きパン）

アチャール（野菜のピクルス）

タルカリ（野菜の炒め物）

マサラチャイ（スパイスミルクティー）

お申し込み・お問い合わせ

坂下公民館

TEL 0573-75-3115

受付時間 平日 9:00～17:00

募集期間

2月2日(月)～2月16日(月)