

第21回 コムズフェスティバル

モザンビーク、 丸ごといただきます！



モリンガはアフリカや東南アジアに生息する「奇跡の木」とも呼ばれる栄養素の高いワサビノキ科の植物です。

今回はそのモリンガを使っておやつ作りに挑戦します。

モザンビークのお話を聞きながら、楽しいひとときを過ごしましょう！



写真はイメージです

- ◆日 時◆ 2月16日(日)
13:00~15:00
- ◆場 所◆ コムズ3階調理室
- ◆内 容◆ おやつ作りとモザンビークのお話
- ◆講 師◆ 竹内よし子さん
(えひめグローバルネットワーク代表)
- ◆参加費◆ 500円
- ◆定 員◆ 30名(高校生以上) ※先着順
- ◆持参物◆ エフロン、三角巾、布巾、タオルなど

<お申込み>

まつやま国際交流センター TEL: 943-2025