

**網上烹飪課**  
**Virtual Cooking Class**



**免費!**

**Free!**

**講者：註冊營養師**

**Speaker: Registered Dietitian**

**語言：粵語**

**Language: Cantonese**

**如有任何問題或報名參加課堂，請聯絡：**

**For enquiries and registration, please contact**

**王先生 Ernie 905-695-1140**

**日期：2020年7月31日 (星期五)**

**Date: July 31, 2020 (Friday)**

**時間：下午2時30分至4時**

**Time: 2:30pm—4:00pm**

**我們將會使用GoToMeeting，您可使用電腦或手機參與課堂。**

**We will be using GoToMeeting, please join from your computer/smartphone**

**示範菜式：**

**涼拌麻醬秋葵 Okra Salad with Japanese Sesame Sauce**

**秋葵雜菌炒蛋 Scrambled Eggs with Okra and Assorted Mushrooms**