



陶公民館講座

男性限定



『男のええ加減料理教室』 受講者募集

コンビニやスーパーの惣菜も便利ですが、一から調理してみませんか？

塩分や脂肪が気になる方も、身体によくて簡単となれば作ってみる価値あり！？

この日の成果は、お家に帰ってご家族にもごちそうしてあげてみてはいかがでしょうか。

男の手料理、楽しく作って！楽しくいただきます♪、(^o^)



日時：平成28年2月19日（金）18時～

場所：陶公民館 調理室 食事は和室にて皆さんでいただきます。

対象：男性（年齢制限なし）

定員：12名

申込み期限：2月10日（水）17時まで

メニュー：鮭のスープ煮～しょうがソース～／白菜と豚肉の味噌マヨ炒め

れんこんと春菊の和え物／ごはん

材料費：500円（当日徴収します）

持ち物：エフロン・三角巾

講師：食生活改善推進協議会 陶支部の皆さん



《鮭のスープ煮～イメージ》



受講希望される方は陶公民館窓口またはお電話にてお申込み下さい。

キリトリ

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ 『男のええ加減料理教室』受講申込書 ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

(ふりがな)

●お名前： _____

●ご住所：陶町 _____

●お電話番号： _____