

初めての男性料理教室



簡単＆おいしい！健康料理

6月7日～28日

毎週土曜日（全4回）

午前9時30分～午後0時30分

若者もシニアも、これから料理をしてみたい男性向けの料理教室です。
料理の基本を楽しく学び、身近な人に喜ばれる料理を作りませんか？



6/7（土）炊き込みおこわ、煮魚、卵焼き、味噌玉

6/14（土）仕込み簡単冷麺、ゴーヤの佃煮かけ冷や奴、季節の果物ヨーグルトかけ

6/21（土）フレンチトースト、ナスとトマトのピザ風ミートローフ、ホットプリン

6/28（土）八宝菜、チンゲン菜と舞茸のオイスターソース炒め、

こんにゃくのおかか煮、ご飯

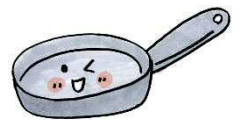
- ／ 会 場 高崎市中央公民館 調理実習室
- ／ 対 象 市内在住か在勤の18歳以上の男性
- ／ 内 容 短時間でできて栄養バランスの良い定番料理の基本を学ぶ
- ／ 講 師 管理栄養士 柴山益子先生
- ／ 定 員 20人(抽選) ※初めての受講者を優先
- ／ 費 用 食材費4,000円 ※欠席の際の返金はありません。あらかじめ、ご了承ください。
- ／ 申込み 下記①～⑤を明記し、申込フォーム・メール・電話・ファクス



いずれかの方法で5月20日（火）までにお申し込みください。

①講座名 ②氏名（ふりがな）③郵便番号・住所 ④電話番号

⑤男性料理教室受講経験の有無



申込フォーム

【申し込み・問い合わせ】

〒370-0065 高崎市末広町27 高崎市中央公民館「男性料理教室」係

電話：027-322-8605 ファクス：027-386-8300 メール：chuou-kou@city.takasaki.gunma.jp