

平成30年度 前期

男の料理教室

～基本から・4回シリーズ～

開講日程表(時間 午前9時30分～12時)



回数	実施月日	主菜となるメニュー予定
第1回目	4月17日(火)	鶏もも肉と新じゃがの炒め煮
第2回目	5月15日(火)	魚のソテーと新玉ねぎソース
第3回目	6月19日(火)	夏野菜のドライカレー
第4回目	7月3日(火)	ゴーヤチャンプルー

初心者大歓迎！調理動作の基本から学び、お料理の経験の少ない方向けの内容です。グループに分かれて実習した後は一緒に食事をし、楽しく過ごしましょう。

内容	◇ご飯の炊き方、調味料の計量、野菜の切り方から煮る、焼く、炒めるという調理方法を順に学びます。 ◇管理栄養士が提案する栄養バランスの良い簡単メニュー(主食・主菜・副菜)をつくります。
講師	金丸 恵子 先生 (管理栄養士)
定員	男性12名 (川崎市内在住60歳以上の方)
材料費	1回600円 (初回到4回分まとめて2,400円いただきます)
持ち物	エプロン・三角巾・手ふきタオル・筆記用具
申込期間	3月1日(木)～4月2日(月) (センターに直接ハガキ持参、 または往復ハガキにてお申し込みください)

- ★ 4回全て参加できるようにお願いします。7月は不規則日程なのでご注意ください
- ★ 応募者が定員を超えた場合は、【抽選】となります
結果はハガキにてお知らせいたします
- ★ キャンセルの場合は4月9日(月)までにご連絡下さい
それ以降は材料費をいただきます
- ★ お車での来所はご遠慮ください
- ★ 料理内容によっては、12時を過ぎる場合があります。ご了承ください
- ★ 定刻に始めます。身支度後、9時30分に開始できるようにお集まりください
 - ※ ご不明な点は 担当(高倉)までお気軽にお尋ね下さい
 - ※ 諸事情によりメニュー等の内容は変更する場合があります

