



男の料理教室

～基本編・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26日(金)	肉じゃが
第2回目	5月24日(金)	鯖缶の野菜炒め(回鍋肉風)
第3回目	6月28日(金)	ガパオライス
第4回目	7月26日(金)	いわしのピカタ

超初心者から料理経験の少ない方向けの内容です。グループに分かれて調理・実食します。調理動作の基本から学び、お料理する楽しさを一緒に体験しましょう！

内容	◇ご飯の炊き方、野菜の切り方、調味料の計量から煮る、焼く、炒めるという調理方法を学びます。 ◇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・汗用タオル・筆記用具
申込期間	3月1日(金)～4月9日(火) (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
- ★ 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18日(木)までにご連絡下さい
それ以降は材料費をいただきます
- ★ お車でのご来所はご遠慮ください。利用証を窓口にご提出ください
- ★ 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

