

男の料理教室

基礎講座

講師：管理栄養士
金丸 恵子先生

初心者向けの内容です。切る・煮る・焼く・炒める等の調理動作の基礎を学び、
お料理する楽しさを一緒に体験しましょう！

	9時半～12時半		主菜
	A日程（火曜）	B日程（水曜）	
1回目	10/17	10/18	魚の味噌バター焼き
2回目	11/21	11/22	鯖缶の中華炒め
3回目	12/5	12/6	煮込みハンバーグ
4回目	1/16	1/17	太巻き寿司

メニューは食材の入荷事情等により変更することがあります

申込：9月1日～9月22日（消印有効）応募者多数時は抽選

官製はがきを窓口へ持参 又は 往復ハガキ※を郵送

※往信裏面：講座名・希望日程（A・B・どちらでも）・氏名・電話番号・

利用者番号（センター初利用者は記入不要）

返信宛名：ご自身の住所・氏名を記入

材料費：2,400円（各回600円 初回にまとめて集金）

食材準備の関係で各回開催の2日前以降のキャンセルは返金できない場合があります。料理の持ち帰りはできません。

定員：川崎市在住60歳以上の男性 AB各12名（4回すべて出席できる方）

会場：栄養指導室

持ち物：エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具・マスク（調理時着用）

申込：麻生老人福祉センター

〒215-0006 川崎市麻生区金程2-8-3 ☎044-966-1549