

男の料理教室



第1回 10月 9日 (土)

「家事としての料理の達人」になろう！
～基本的な包丁の持ち方、野菜の切り方を学ぶ～

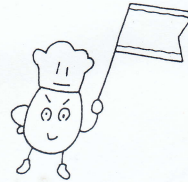
- * 小松菜のおひたし
- * 粉ふき芋
- * きゅうりもみ



第2回 10月 16日 (土)

味の仕組みを知って、味付け上手になろう！
～手軽で本格的なだしの取り方を学ぶ～

- * 肉じゃが
- * かぶと薄揚げの煮物
- * みそ汁
- * 玄米ご飯



第3回 10月 30日 (土)

炒め物上手になろう！
～フライパンの上手な振り方、扱い方を学ぶ～

- * 焼き飯
- * 鶏のささ身と春菊のサラダ
- * 鶏肉と茸のスープ

講師：家事としての男の手料理研究家

吉田 清彦

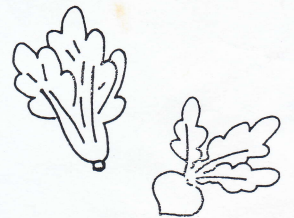
《講師からのメッセージ》

仕事と家事の両立がこれからの社会のキーワードです。

「家事としての料理」の基本を学ぶ本講座では、毎日の料理づくりに必要な基本のワザと知識を身につけることができます。

これまで包丁を持ったことがない人も大歓迎です。ぜひ、チャレンジしてみてください。

- ◎ 時間：13:30～16:30
- ◎ 場所：北コミュニティセンター-ISTAIはばたき
- ◎ 費用：材料費として2,000円が必要
- ◎ 持ち物：包丁、まな板、ふきん2枚、エプロン
- ◎ 定員：30名(多い場合は「男の生き方セミナー」参加者を優先します)
- ◎ 対象：生駒市在住、在勤、在学の男性
- ◎ 託児：満2歳以上就学前の幼児を対象に託児を行います(おやつ代等として一人一回100円が必要)



＜申込方法＞

往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、受講希望理由、託児希望者は子どもの名前(ふりがな)と年齢を書いて、**9月1日(水)**までに女性センター「男の料理教室」係へ申し込んでください。電話、FAX、またはEメールでも可。

生駒市女性センター

〒630-0257 生駒市元町1丁目6-12 / E-mail:j-center@city.ikoma.nara.jp
TEL:0743-73-0556 / FAX:0743-73-0555