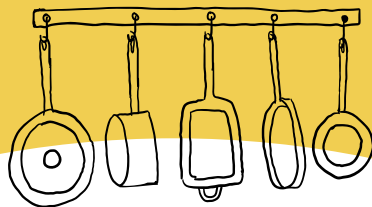




全 2 回

新宿公民館



野菜を食いたい！
男のササッとランチ

男の料理教室

5.24 6.21 各土曜 10:00-12:30

料理の基本を学びながら、ご機嫌に作れるランチづくりを
と一緒に。野菜も摂取でき、栄養バランスも考えた簡単メ
ニューです。一人でランチをササッと作れたら、楽しい！



1 回目 サバ缶でキーマカレー + 副菜
2 回目 フライパン一つでパスタ + 副菜

作って食べて、片づけまで行います！

参加費・材料費：2000円 対象：成人男性12人

持ち物：エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具

講師：千葉県栄養士会所属 姥島香織先生

申込受付 4/15（火）-21（月）電話・窓口で

*応募多数の場合抽選、当選者にのみ、4/22（火）23（水）にお電話します。



申込み **043-243-4343**

新宿公民館

ご参加お待ちしております！！

JR千葉駅徒歩11分

京成.千葉中央駅徒歩5分

9:00-17:00 ※週末も開館



↑HPではほかにも
講座情報を紹介しています