

まかせて厨房

新鮮な食材を使って、料理の基本から学び、男の料理を楽しみましょう。
 自分で料理を作りたい、台所に立ってみたいと考えている男性の方向けの講座
 です。仲間もできます。初めての方も大歓迎です。

学 習 計 画 表		
回	月・日	学 習 内 容
1	4月20日	【開講式】 ○ご飯、鶏肉の照焼、ビーンズサラダ、味噌汁
2	4月27日	○ご飯、魚の塩焼き、卵ときくらげの炒め物、潮汁
3	5月11日	○きつねうどん、ムニエル、和え物
4	5月18日	○牛肉の混ぜご飯、サラダ、さつま汁
5	5月25日	○ご飯、蒸鶏のしょう油だれ、南瓜煮、スープ
6	6月 1日	○ドライカレーの温卵添え、生春巻、デザート 【閉講式】


※ 5/4は休講です。

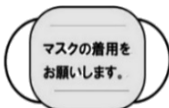
講 師	峰 久代 先生
日 時	毎回土曜日 (全6回) 午前10時~12時
場 所	西公民館3階 調理実習室
対 象	一般成人 (男性) 16名
材料費	4,200円 (6回分)



※欠席や途中キャンセルの場合の材料費は返却できません。

用意するもの	マスク、エプロン、三角巾、食器用ふきん3枚、手拭きタオル、筆記用具
--------	-----------------------------------

<申込期間>	3月1日(金)~3月30日(土) 必着 ※ 日・祝日は休館日	
<申込方法>	(1) 西公民館ホームページから申し込む場合 (2) 往復はがき(126円)で申し込む場合 往信裏面に、①まかせて厨房 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号を記入、 返信表面に申込者住所、氏名を記入のうえ、郵送してください。 (3) 直接来館して申し込む場合 返信用のはがき(63円)を1枚ご持参ください。 (表面に、申込者の〒住所・氏名を記入。裏面は空白。)	
<申 込 先>	長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号 TEL861-5919	



※ 定員を超えた場合は抽選となります。