



男の料理教室

0から始める

包丁の使い方からスタートするので、初心者の方も安心してご参加いただけます！
塩分も考え、ご自宅でも挑戦しやすい献立をご用意いたしました。

第1回 10月12日(木)

和食 野菜の切り方
切り身魚の焼き方



- ・ 鮭の柚庵焼き
- ・ きんぴらごぼう
- ・ 一夜漬け
- ・ 具だくさん味噌汁
- ・ 白飯

第2回 11月09日(木)

中華 炒め物



- ・ 麻婆豆腐
- ・ 青菜の炒め物
- ・ キャベツとクラゲのサラダ
- ・ トウモロコシのスープ
- ・ 白飯

第3回 12月14日(木)

洋食 肉・野菜のソテー



- ・ スパイシーチキン
- ・ マッシュルームとカラービーマンのソテー
- ・ ターメリックライス
- ・ 菜果サラダ 手作りドレッシング
- ・ 野菜スープ

※メニューは一部変更になる場合がございます

時間：10:00～12:00

参加費：6,000円 (全3回分)

定員：12名

対象：男性

会場：料理実習室 (ハーモニープラザ内A棟2階)

持ち物：エプロン・三角巾・台ふきん・食器用ふきん

【講師】 堤 和美 先生

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエプロ「野菜ソムリエ認定料理教室講師」

※応募締切 10月2日(月)

※応募多数の場合、抽選とさせていただきます
当選結果はお電話にてご連絡いたします

※参加確定後、キャンセルした場合は、
全額キャンセル料が発生いたします

蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館



お電話、受付窓口または右記のQRからお申込みください！ 講座申込用QR

043-420-8001 【受付時間】9:00～21:00

【休館日】国民の祝日・年末年始

最寄り駅よりのアクセス ※駐車場は台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車、徒歩6分 【住所】千葉市中央区千葉寺町1208-2ハーモニープラザ内

