

男性限定！



はじめての料理教室

2026/11/5 (木) 10:00~12:30



牛乳を使うことで、料理に
コクを出し、減塩&骨を丈夫
にするレシピです。

参加費 2,500 円

定員 先着 8 名

対象 男性（料理初心者の方）

会場 料理実習室

持ち物 エプロン、三角巾、台ふきん、
食器用ふきん、持ち帰り容器

メニュー

- ◇ バターライス
- ◇ チーズ衣のチキンカツ
- ◇ マヨネーズを使わない
ポテトサラダ
- ◇ とうもろこしのスープ
- ◇ ヨーグルトゼリー



簡単！おいしい！

レシピです。

お気軽にご参加ください♪



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講師」
- ✓乳和食認定講師



申込締切 11 月 2 日(月)

材料準備の都合上、締切後の取消はキャンセル料が
発生いたします。

お申込み・お問合せ

☎ 043-420-8001

HP <https://sogacc.jp/harmony/>



参加申込QR



蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館

千葉市中央区千葉寺町 1208-2

○京成[千葉寺]駅徒歩 6 分

○バス停[ハーモニープラザ]徒歩 1 分

○駐車場あり 台数に限りがあるため、

併せて交通機関をご活用ください。