

**料理ができる
男になろう!!**

家庭で気軽に
おいしい料理が
つくれるワザが身につく

おためし料理教室

参加者募集！（初心者歓迎!!）

まずは包丁の持ち方、調味料の計り方から始め、
材料の切り方、味の仕組みなどを学んだうえで、
肉じゃがなど料理2品の調理実習を行います。



日時 3月24日（日） 午後1時～4時

会場 市立男女共同参画センター 調理室

（南海本線和泉大宮駅下車徒歩12分）

献立 肉じゃが、野菜炒め、ご飯

定員 16人（要予約、申込先着順）

参加費 1,000円（材料費込み。本来の金額2,000円の半額を会から補助します）

持ち物 持ち物：エプロン、布巾2枚、ビニール袋1枚、持ち帰り容器2個



講師は親切で丁寧な指導が好評の
「男の手料理研究家」吉田清彦先生。
料理に取り組むことは、自分や家族の
健康な暮らしにつながり、夫婦の会話も
はずみです。お気軽にお申し込みください。

お申し込み・

お問い合わせ先

岸和田男子厨房クラブ 西田

☎ 090-2351-4145

3月16日（土）までにお申し込みください