

今日から始める男の料理

～暮らしを楽しむ男になろう～

「食べることが楽しみ」「自分で料理をしてみたい」という男性の皆さん！
包丁の持ち方・切り方、上手な味付けなど、おいしい料理づくりの基本を
プロから学んで、“暮らしを楽しむ男”になりましょう。料理初心者の方も
大歓迎！料理実習のほかに、暮らしに役立つお話もあります。

第1回 1月19日(土)
午後1時～5時半

上手な切り方

～包丁の持ち方・切り方の基本を学ぶ～

献立 ごぼうと鶏肉のごまみそ煮、
アスパラとにんじんのきんぴら風炒め煮

第2回 2月2日(土)
午後1時～5時半

上手な味付け

～おいしい料理づくりの基本を学ぶ～

献立 小松菜と厚揚げのオイスターソース炒め、
かぶと薄揚げの煮もの、鮭のかす汁

場所 陵南の森公民館 料理実習室

対象者 市内在住・在勤・在学の**男性**（※原則、両日参加可能な方）

定員 先着 24 人

参加費 2,000 円（2回分、材料費込み）

講師 吉田清彦さん（家事としての男の手料理研究家、関西調理師学校講師）

申込期間 12月5日(水) 午前10時～2013年1月9日(水) 午後5時まで



無料保育あり

- ・2才～就学前の児童
- ・先着5人
- ・予約制

お申し込みはお電話で、羽曳野市人権推進課まで
TEL：072-947-3606（直通）