

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

# 男の料理教室

後援：宝塚市教育委員会

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** 8月27日（日）午後1時～4時

**会場** 宝塚市立西公民館 3階 料理室

**献立** 肉じゃが、野菜炒め、ご飯

**定員** 20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

**特別プレゼント** 参加者全員に簡単・便利な“夢の包丁研ぎグッズ”を差し上げます!!



講師は親切で丁寧な指導が好評の  
「男の手料理研究」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  
はずみます。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

宝塚男性料理クラブ 児島

☎ 080-8545-9440

8月20日（日）までにお申し込みください