

男めし料理塾

初心者でも安心
初級コース

かんたん おいしい 秋の和定食

※メニューは変更となる場合があります。

10月10日(金) 10:00~12:30

- ▶ かんたん！手作りシューマイ
- ▶ フライパンでササっと！秋鮭の即席漬け焼き
- ▶ ついでに作っちゃおう！レンコンのはさみ焼き

講師 管理栄養士 中山 登志枝 氏



おすすめ!

便利グッズを活用すると、初心者でも簡単に作ることができます。
今回は蒸し器を使わず、フライパンでシューマイを蒸していきますよ♪
その他、電子レンジを活用した副菜レシピもご紹介します。※試食あり

- 場所 千代川公民館(鬼怒230)
- 対象者 市内在住男性
- 定員 15名 ※申込多数の場合は抽選
- 申込方法 いずれかの方法でお申し込みください。
1) 二次元コードより申込
2) お電話で申込
- 持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)・マスク
※お持ちでない方にはお貸しします。
- 費用 無料



申込・問い合わせ先

下妻市役所 健康づくり課

☎ 0296-43-1990 (8:30~17:15)

hoken-s@city.shimotsuma.lg.jp



申込期限

9月12日(金)