

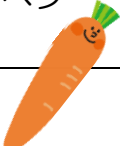
初心者歓迎！

男性の料理教室



「料理することに興味あるけど、どうやって始めたらいいのかな？」と悩んでいる男性の皆さん！そのような、みなさんを応援させていただきます！

一緒に美味しい料理を作ってみませんか？

		開催日	時間	内容（献立）
基礎編	第 1 回	9/18（金）	いずれも 10時～14時	「お米の研ぎ方・炊き方、出汁の取り方」 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 きゅうりと塩昆布の即席漬け
	第 2 回	10/16（金） 		「包丁で野菜を切る①」 ごはん 残り野菜の味噌汁 豚肉野菜炒め（にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、もやし）
	第 3 回	11/20（金）		「包丁で野菜を切る②」 ごはん 鍋いらず味噌汁 豚肉の生姜焼きと干切りキャベツ 青菜のお浸し 
ステップアップ編	第 4 回	12/18（金）		参加者のみなさんと献立を決めます。 ステップアップ編では、買い物（食材購入）から参加していただく予定です。
	第 5 回	1/15（金）		
	第 6 回	2/19（金）		
	第 7 回	3/19（金）		

場 所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール・調理室

参加費：1,500円（材料費、保険代含む）／各回

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き

定 員：8名（お申込受付順）

対 象：主に中高年の男性（全コースに参加できる方が優先です）

講 師：金沢区食生活等改善推進員（ヘルスマイト）

献立は変更になる場合がございます。
予めご了承ください。



お問い合わせ お申込み
横浜市泥亀地域ケアプラザ（担当：菊地 内田）
TEL：782-2940