

令和4年 中条公民館 男の健康講座シリーズ

『男の料理教室』参加者を募集します！

今年も中条公民館で男性向けの料理教室を開催します。今回は「夏のスタミナ料理」です。初心者でも安心して作ることができる内容です。是非お申し込みください！



今回の夏のスタミナ料理メニュー

- (1) ゴーヤのチンジャオロース
- (2) 四海巻(細工物の巻き寿司)
- (3) 厚揚げのモロヘイヤソースかけ

日時: 7月30日(土) 午後3時から午後5時

場所: 中条公民館 3階 実習室

講師: 蕪木 康子先生(管理栄養士)



参加費: 600円(当日徴収。お釣り不要で持参のこと)

定員: 事前申込制で16名まで

持ち物: マスク、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、料理持ち帰り用の入れ物

申込み: 7月22日(金)までに中条公民館へお申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

備考: 料理基礎(包丁の使い方等)を学びつつ、「適塩」で美味しい・健康に配慮した身体に良い、夏に合う料理を学びます。



(当日作った料理は自宅へお持ち帰り頂きます。)

問合せ・申込先: 十日町市中条公民館 電話: 752-2748