

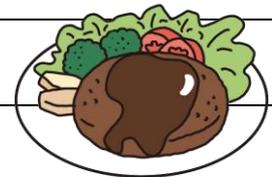


まかせて厨房

新鮮な食材を使って、料理の基本から学び、男の料理を楽しみましょう。
 自分で料理を作りたい、台所に立ってみたいと考えている男性の方向けの講座です。仲間もできます。初めての方も大歓迎です。



学 習 計 画 表		
回	月・日	学 習 内 容
1	4月19日	【開講式】 ○ご飯、鶏肉の人参煮込み、和え物、みそ汁
2	4月26日	○黒米ご飯、煮魚、炒り豆腐、清まし汁
3	5月10日	○親子丼、野菜炒め、芋煮風
4	5月17日	○ご飯、焼きビーフン、辛し和え、スープ
5	5月24日	○ご飯、煮込みハンバーグ、お浸し、若竹汁
6	5月31日	○ドライカレー、サラダ、デザート、香物 【閉講式】



講 師	峰 久代 先生
日 時	毎回土曜日 (全6回) 午前10時~12時
場 所	西公民館3階 調理実習室
対 象	一般成人 (男性) 16名
材料費	4,500円 (6回分)



※欠席や途中キャンセルの場合の材料費は返却できません。

用意するもの	マスク、エプロン、三角巾、食器用ふきん3枚、手拭きタオル、筆記用具
--------	-----------------------------------

< 申込期間 >	3月1日 (土) ~ 3月31日 (月) 必着 ※ 日・祝日は休館日	
< 申込方法 >	(1) 西公民館ホームページから申し込む場合 (2) 往復はがき(1,70円)で申し込む場合 往信裏面に、①まかせて厨房 ②氏名 (ふりがな) ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号を記入、 返信表面に申込者住所、氏名を記入のうえ、郵送してください。 (3) 直接来館して申し込む場合 返信用のはがき(85円)を1枚ご持参ください。 (表面に、申込者の〒住所・氏名を記入。裏面は空白。)	
< 申 込 先 >	長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号 TEL861-5919	



※ 定員を超えた場合は抽選となります。