

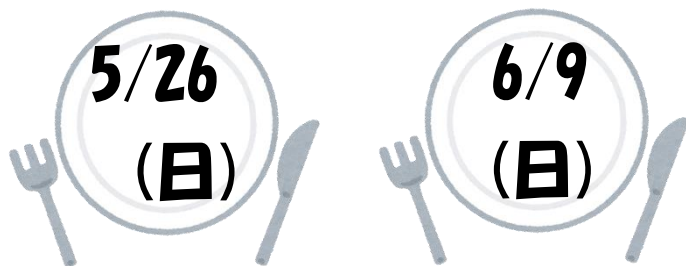


男性向け料理講座(全2回)

～初めての弁当づくり・ 季節を感じて～




男性限定で調理実習を行います。
一緒に料理の楽しさを体験しませんか？
食事のバランスや栄養についても学びます。



10:00～13:00

メニュー (案)

5/26

- 焼き鮭のおむすび 
- はちみつ煮込みハンバーグ
- ほうれん草の胡麻おかかあえ
- 卵焼き
- スナップえんどうスープ
- いちごミルク or みかんゼリー

6/9

- グリンピースご飯のおむすび
- 野菜たっぷりの肉巻きオイスター煮
- キャベツとさとうさやの生姜醤油和え
- だし巻き卵
- リンゴのカット

※ 食材の都合によってメニューが変更になる場合があります。

会 場：西奈生涯学習センター(リンク西奈)2階料理実習室

対 象：18歳以上の男性 12人

講 師：鈴木とみ子氏(施設利用団体「わくわくクッキング」講師)

会 費：1人2,000円

申 込：4月28日(日) 10:00～

電話で西奈生涯学習センターへお申込みください。(申込順)

お申込み・お問合せ

静岡市西奈生涯学習センター(リンク西奈)指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団
〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目32番43号
TEL054-265-2468 HP:<https://sgc.shizuokacity.jp/>