

料理に興味がある方

家族や大切な方を喜ばせたい方

男子料理が
みんなを笑顔にする

参加者大募集!

男の料理教室

～メンズ・キッチン～

料理初めてさんを対象に、楽しみながら料理と仲間の輪を広げる“はじめての一步”をお手伝いします。
一人参加も料理大好きさんも大歓迎!! 一緒に楽しくクッキングしませんか。

- 日 時 / 平成27年 7月25日(土) 16:15～19:30(予定)
- 開催場所 / 長岡市みしま会館 (長岡市役所三島支所となり)
住所: 長岡市上岩井1260番地 電話: 0258-42-2222
- 講 師 / 栄養士 吉野 光江 先生
- 参加費 / おひとり 800円 (当日徴収いたします。)
- 持ち物 / エプロン・三角巾・手拭用ハンドタオル
筆記用具・必要であればタッパーなど
- 定 員 / 20名 (定員になり次第、締め切らせていただきます。)
- メ 切 / 平成27年7月15日(水)

※参加のお申し込みは下記連絡先まで直接ご連絡ください。



メニュー



カリッとジューシー!!
鶏のから揚げ

温かくても冷めてもおいしい
ラタトゥイユ
～夏野菜のトマト煮～

越後さんとう管内のおいしい
コシヒカリご飯

簡単すぐできる
たたき
ピリ辛きゅうり

こんな食べ方!?
茄子の和え物