

ひとりで「料理から片付けまで」を目指す！

# メンズのための料理教室

Men's Kitchen!!

**第1回 1/19(土) 10:30~12:30**

おひとりぶん料理のキホン

料理のキホン & 炊き込みごはん



**第2回 2/2(土) 10:30~12:30**

ちょっとしたおもてなし 乾物を活用

アツアツ！マカロニグラタンを作ろう！



**第3回 3/2(土) 10:30~13:00**

魚料理にチャレンジ！

蒲焼丼 & 豚汁



おひとりさまから、  
家族におもてなし  
したいお父さんにも！

最初の準備から片付けまで、  
ひとりで作ることを想定して、  
楽しく料理にチャレンジしましょ！

**講師/風間 幸代 氏**



女子栄養大学卒業。管理栄養士。総合病院やクリニックでの個別栄養指導は延べ1500名以上に及ぶ。地域での男性向け料理クラブや自治体での男性料理教室の経験を持つ。参加者からは、料理初心者でも安心して受講できると好評を得ている。

- ◆会場 大和市文化創造拠点 シリウス 6階  
大和市生涯学習センター611調理実習室・会議室
- ◆対象 大和市在住・在勤・在学の方で料理初心者の男性
- ◆定員 12名 | 定員を超えた場合抽選となります。
- ◆参加費 2,000円<全3回分> ※初回にお支払ください。返金はできません。  
※1/17(木)以降にキャンセルされた場合は、キャンセル料300円がかかります。
- ◆持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん2枚
- ◆申込み 窓口または官製はがきにて申込み。下記の事項を漏れなくお書きください。  
①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号  
⑥食物アレルギーの有無 ⑦年代  
※大和市外にお住みで大和市内在勤・在学の方は、その旨をお書きください。  
※はがき1枚につき1名のお申込みとなります。  
※当落結果は開催1週間前をめどにお知らせします。  
※講座3日前までにご連絡のない場合は、お問い合わせください。

■アクセス■

小田急江ノ島線・相鉄本線大和駅徒歩3分  
※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でのご来場をお願いいたします。



**12/20(木)申込み締切り(必着)**

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。  
※本講座では調理器具を使用します。  
※食物アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。