

楽しく、明るく、元気よく **あなたも挑戦してみませんか**

男性のための料理教室



料理教室の風景



料理教室の風景

「食事を作ることは、自分や家族の健康を守るだけでなく、自分自身の脳の健康をも守ることが分った。」・・・という東北大学の川島先生の提案を受けて毎年「男性のための料理教室」を開いて今年で8回になります。

今年も「浜松フリー管理栄養士の会」に講師をお願いして、中高齢者男性向けの料理教室を開催します。内容は下記の通りです。是非挑戦してみてください。

記

1. 日 時 **3月17, 24, 31日(土) 10:00~13:00**
2. 場 所 佐鳴台公民館調理室
3. 講 師 山本マリ子先生(浜松フリー管理栄養士の会)
4. メニュー **3/17(土) 豚肉と豆もやしのウーロン茶炊き込みご飯、豆乳茶碗蒸し風、青菜中華風スープ**
3/24(土) 豚まん(肉包子)、豆腐と白身魚の蒸しもの、ホーレン草のナムル
3/31(土) あさり貝の白ワイン蒸し、ミート・ローフ温野菜添え、手軽にできるヨーグルトのデザート
5. 費 用 材料費のみ2,100円(1回700円)初日に集金します。
6. 定 員 16名(2月末日締め切り)
7. 申込先 佐鳴台公民館ふれあいコーナー 447-7477(水曜日9時~11時)
または、事務局 TEL.&FAX. 449-0302(織田)