

① 7 月 3 日(木)

② 7 月 17 日(木)

9:30 ~ 12:30 【全 2 回】

会 場：山口公民館

男の

こだわりクッキング!

①男のもてなし料理
「バラ寿司とまめぶ汁」



②男の旬彩料理
「するめの酢漬けと
皮から作る餃子」



講師：小本 英子 先生
(食の匠・食生活改善推進員)

内容：調理実習と試食

男性同士、ひと手間
かける自慢の料理を
楽しく学んでみませんか



定 員：男性 12 名程度

参加費：1600 円（材料代 2 回分） *7 月 3 日に集めます。

持ち物：エプロン、三角布、筆記用具

申し込み：6 月 17 日(火)9:00~ 電話受付 *先着順

申し込み・問い合わせ：宮古市中央公民館 62-5807