

# 「男の！ 料理教室」

【全2回】

会場：山口公民館



① 7月17日(金)

9:30 ~ 12:30

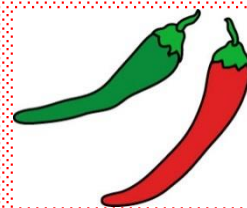
・絶品！パスタを作ろう！  
「3種の和風パスタ」



内容：調理実習と試食  
男性同士、気軽に楽  
しく自慢の料理を学び  
ませんか♪

講師：小本 英子 先生  
(食の匠・食生活改善推進員)

② 7月31日(金) 9:30 ~ 12:30



・これさえあれば！の南蛮味噌  
「手作り南蛮味噌と、それを使った昼飯作り」

定員：男性12名程度

参加費：1,500円（材料代2回分） \*7月17日に集めます。

持ち物：エプロン、三角布、筆記用具

申し込み：7月1日(水)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