



大明 Hi-school@Day 人文・生活科

月イチ!

# 男の料理教室

# X



講師 長尾睦子 (料理研究家)

季節の食材を使って、魚のおろし方、だしの取り方などの料理の基本から、各国料理風のアレンジまで学ぶので、料理のバリエーションが広がります。

## 毎月第2水曜日

4 / 11

イタリアン

7 / 11

家庭料理

5 / 9

家庭料理

8 / 8

海外料理

6 / 13

海外料理

9 / 12

家庭料理

メニューの詳細は講座の中でお知らせいたします。  
メニューのリクエストもお受けしています。

### 【持ち物】

・エプロン・三角巾・てぬぐい・可能であれば、使い慣れた包丁

■時間／水曜日・10:30～12:30

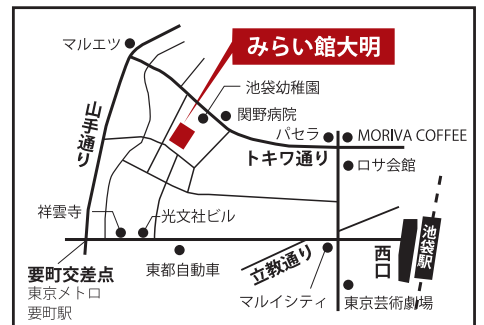
■会場／みらい館大明 (豊島区池袋3-30-8)

■受講料／11,000円 (6回料金) 各回参加 2,000円 (1回)

■定員／15名

■申込み／お電話か直接大明窓口へ。 TEL03-3986-7186

メールアドレス miraikan\_taimei@yahoo.co.jp



・池袋駅C1番出口より徒歩15分  
・東京メトロ有楽町線要町駅5番出口より徒歩12分

○主催：みらい館大明 (NPO 法人いけぶくろ大明) ○後援：豊島区

※みらい館大明は、地域の有志で構成されたNPO法人いけぶくろ大明が管理・運営する閉校施設です。