



月イチ!

男の料理教室8

平成 29 年度も大好評 月イチ！男の料理教室を開催！
家庭料理と各国の料理をひと月おきに学びます。
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。

ほんの一部ですが、
今まで、こんな料理を
作ってきました。

女性の参加も
大 歓 迎！

メニューの
リクエストも
受け付けます。



毎月第 2 水曜日

4 / 12 海外料理

5 / 10 家庭料理

6 / 14 海外料理

7 / 12 家庭料理

8 / 9 海外料理

9 / 13 家庭料理

変わり手巻きずし



生地から作るピザ

魚の三枚下ろしと
出汁からつくるつみれ鍋



本格的！黒酢の酢豚

講師 長尾睦子 (料理研究家)

【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

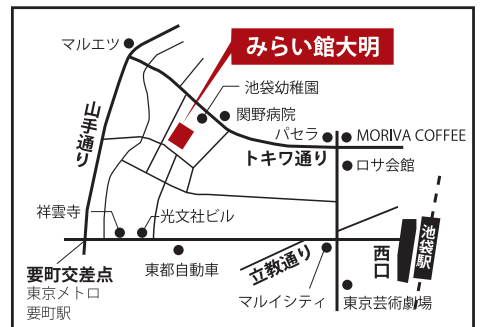
■会 場／みらい館大明 (豊島区池袋 3-30-8)

■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。