

2012
8/6月
 午前10時～
 午後1時30分

第20回

女性たちもWelcome!

男の料理教室

核家族化が進んだ今日、男もいつ介護や看病をする時がくるかわかりません。…それは突然やってきます。料理もそのひとつ。食の基本やコツ、体に優しい料理をいっしょに練習してみませんか。

茄子*苦瓜

を使った料理。 を使った料理。

<メニューは当日をお楽しみに>

夏は、なんとなくだるいな～胃腸も疲れ気味、料理する気も起こらない…なんて、ありますよね。今回は、夏野菜の定番・ナスを使った料理と、ちょっと苦手な人もいるかな?と思われるニガウリを使った料理です。温かくて美味しい、冷たくて美味しい、真夏のからだを考えた料理のバリエーションを伝授いただきます。

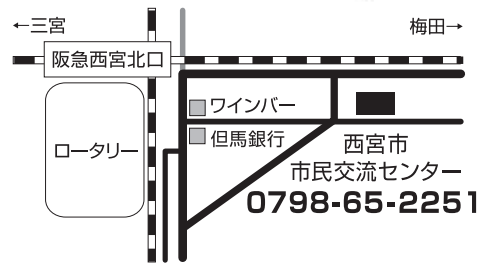
少人数制で、料理の基礎から!



インストラクター

カフェ・オブツェ オーナー 岸千尋さん

2010年11月、Cafe OVCE(カフェ・オブツェ)を開店。野菜を中心に素材を生かした料理と、豆をひいてドリップするコーヒー、選び抜いたアルコール類など、インテリアを含めて、ゆっくり楽しんでいただける空間を目指しています。野菜ソムリエ ジュニア資格。



日時●8月6日(月)午前10時～午後1時30分

場所●西宮市市民交流センター調理室(阪急西宮北口東改札を出て3分)

参加費●2500円 定員●10名 申込メ切●8月3日(金)

<持参品>エプロン・三角巾(バンダナ)・ふきん2枚・ビニール袋1枚・持ち帰り用のタッパー

※キャンセルは、8月3日(金)までご連絡下さい。準備の都合上、それ以降は料金が発生します。



<お申込み・お問い合わせは> FAXまたはお電話で ▶FAX&TEL0798-65-2201

メールでもOKです▶fwjh0114@mb.infoweb.ne.jp NPO法人アットホームホスピス(吉田まで)

お名前	フリガナ	ご住所	〒	
			電話	FAX
お名前	フリガナ	ご住所	〒	
			電話	FAX