



メンズキッチンデー



こんなものでも作れる?!



絶品! 簡単!! 男の料理

缶詰や身近な材料を使った簡単でおいしい料理の作り方をシェフ自ら伝授します。
(初心者、大歓迎!!)

メニュー	
【第1回】10月17日(水) 「もしもの時にも役立つ 食の防災訓練」	『こんなもので作れる! かんたん絶品カレー』 ★日常スーパーで売られている、缶詰料理などを使って、もしもの時でも手早く! おいしくコクのあるカレーを作ります。 また、土鍋 や〇〇を使ってご飯を炊きます。
【第2回】10月24日(水) 「常識を覆す方法で 学ぶ秘伝のだし」	『プロも顔負け素人がつくる本格沖縄そば』 ★そばのだしは通常時間がかかるものですが、誰もができる想定外の方法で、スピーディーにおいしいだしを取り、どこにもないおいしいおそばをつくりまます。
【第3回】10月31日(水) 「プロが教える本場の 中華」	『家族絶賛! かつこいい男の麻婆豆腐!!』 ★麻婆豆腐はいつもレトルトをつかってませんか? 本格調味料スープを使って、家庭でホテルの味をつくる方法をこっそり伝授します。

講師: 永山 寿 氏 (畑のベイジーオーナーシェフ)

日時: 10月17日(水)・24日(水)・31日(水) 19:00~21:00

★★★地図★★★

【全3回 いずれも時間は同じ】

場所: 浦添市男女共同参画推進ハーモニーセンター2階交流室

定員: 浦添市在住・在勤の男性(定員15人) ※3全回受講できる方

受講料: 無料 (但し、材料費のみ事前に徴収2,000円)

用意する物: エプロン、ずきん、各自飲み物

申込方法: 電話、FAX、E-mail、窓口のいずれかで、**お名前、住所、連絡先(電話番号)**をお伝え下さい。

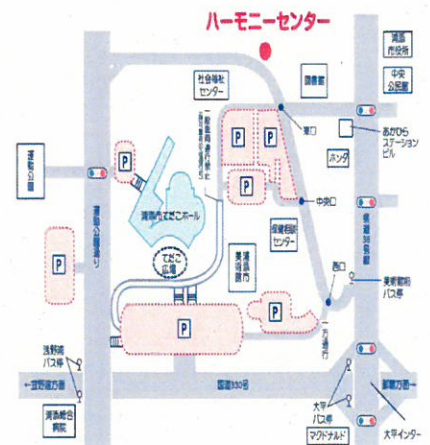
但し、材料費は事前にハーモニーセンター窓口で入金をお願いします。(月~金の8:30~17:15)

※なお、食材等の都合によりメニューは変更になる場合があります。あらかじめご了承下さい

申込・問い合わせ: 浦添市男女共同参画推進ハーモニーセンター

TEL: 098-874-5711 FAX 098-874-5890

E-mail: harmony@city.urasoe.lg.jp



ハーモニーセンターには駐車場がありません。上記の地図にある公共の駐車場をご利用下さい。