

男の料理教室

だし香る「おうちごはん」

講師・金丸 利恵 氏 《おうちごはん研究家・管理栄養士》

お品書き

一月十八日(土)

・ かつお節と昆布だしのお味噌汁

・ ごはんと自家製ふりかけ

・ 豆腐ハンバーグ和だしあんかけ

二月 八日(土)

・ かつおだし香るおうちラーメン

・ 昆布の佃煮

・ かつお節と青菜炒め

※作り方を学び、試食します。



2月8日

材料さえおうちにあれば、本格的な「だし」は簡単にできます。

カツオと昆布でひいた一番だしのお味噌汁はそれだけでごちそう♪



1月18日

令和2年

1月18日(土)・2月8日(土) 各10時~13時 ※どちらかだけの参加も可能

場所	吉川市民交流センターおあしす 生活工房1・2		対象	成人男性
参加費	1回 800円 (2回とも参加の場合1,600円) ※開催日当日徴収			
定員	12名	持ち物	エプロン・三角巾・手拭きタオル	
申込み	令和元年1月7日(火)~受付開始・要事前申込			

【問合せ・お申込み】 吉川市市民活動サポートセンター(おあしす内)
電話 048-984-1888(内線232) 9時~18時 (第1・3水曜日休室)