



オレ流！ 男子厨房

毎日でも負担にならないオレ流！炊事の提案です。献立を考えるその**発想力**と味噌の発酵を見守る**観察力**できっと**アタタ**が変わります。

第1回 オレ流！発想の献立

見た目に美しく、からだに優しく、家飲みが楽しい、**オレ流家庭料理** 同じような材料で3パターンのレシピを用意。調理後は作った料理を持ち寄ってbuffet形式でいただきます♪

講師： 長谷川 里代 さん（管理栄養士）

第2回 オレ流！味噌を仕込む

オレ流(自家製)赤味噌を1人1kg仕込みます。(持ち帰りの容器を各自持参していただきます)

味噌を使って、素材の良さを生かしたカフェ風メニューを作ります。

講師： 横江 晴菜 さん（調理師）

日程		受講費
第1回	12月 5日(土) オレ流！発想の献立	1,000円(材料費込み)
第2回	12月12日(土) オレ流！味噌を仕込む	2,200円(材料費込み)

- ☞ 時間はいずれも午前10時～午後0時30分 どちらか一方のみの受講もできます
- ☞ 各回 先着24人 (定員になり次第締め切ります)
- ☞ 託児あり (2歳から未就学児、事前予約、有料)

申込受付開始 10/15(木) 午前10時から

キラッ☆とよた

(とよた男女共同参画センター)

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25

豊田産業文化センター2階

TEL 31-7780 FAX 31-3270 E-mail clover@city.toyota.aichi.jp

キラリ輝くあなたのために

キラッ☆とよた

とよた男女共同参画センター

申込み方法は、裏面をご覧ください





申込み・問合せ



携帯電話・スマートフォンからのお申し込みは、こちらのQRコードをご利用いただくと便利です。

10月15日(木) 午前10時から
キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)

TEL (0565) 31-7780

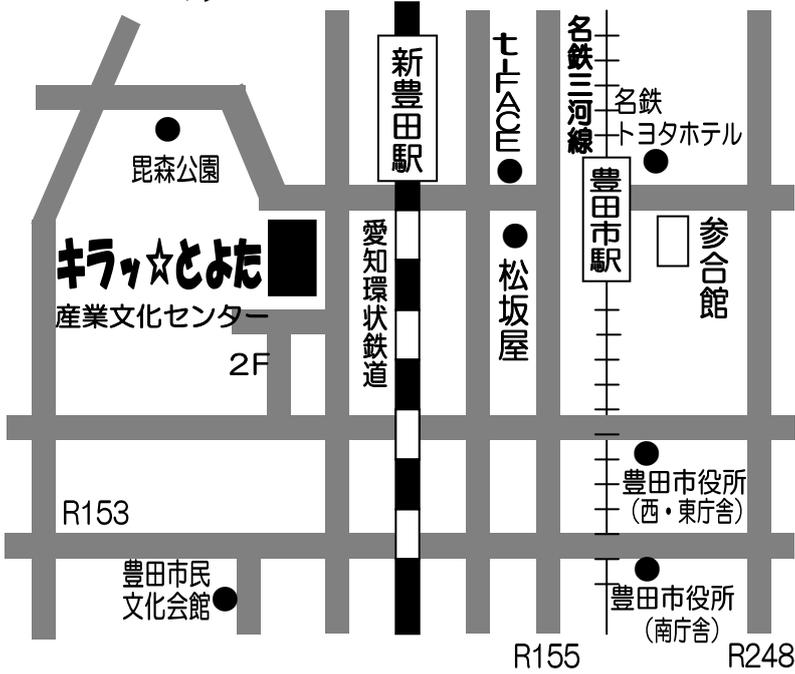
FAX (0565) 31-3270

FAXの場合は
送信後、電話かメール
にてご一報ください。

E-mail : clover@city.toyota.aichi.jp

氏名(ふりがな)、年齢、〒住所、電話番号、参加希望日、託児の有無をお知らせください。

キラッ☆とよた(とよた男女共同参画センター)のご案内



〒471-0034
豊田市小坂本町1-25
豊田産業文化センター2階

アクセス

名鉄豊田市駅から 徒歩8分

愛知環状鉄道新豊田駅から 徒歩3分

開館時間

9:00~21:00

日曜日及び祝日の月曜日は

17:00まで

月曜日休館

(月曜祝日の場合 17:00 まで開館)

キラッ☆とよた 男性応援講座 受講申込用紙

申込受付 10/15(木) 10:00~

『オレ流! 男子厨房』

氏名(ふりがな)	年齢	住所	電話番号
	歳	〒	
参加希望日に○をつけてください		市外在住の場合 勤務先の名称と所在地をご記入ください	託児をご希望の場合 お子様の氏名(ふりがな) 年齢
5日・12日			歳