

年齢  
不問

初心者  
大歓迎

# 春の 男性料理講座

4/22 (火)

イワシの  
ギョーザ

5/16 (金)

手打ち  
うどん

6/8 (日)

鯛の  
ムニエル

できるとちょっと嬉しい、ちょっと自慢になる  
季節の料理を作ってみませんか。ご家庭の台所  
にある調味料で再現できますよ。調理手順も丁  
寧にお伝えします。

とき①イワシのギョーザ 4月22日(火) 10時半～13時  
②手打ちうどん 5月16日(金) 10時～13時  
③鯛のムニエル 6月8日(日)10時～13時

ところ コープデイズ神戸西2階つどいの部屋

講師 米澤良子さん

(兵庫県漁連SEAT-CLUBさかな講習講師)

内容 料理実習、実食、交流

対象 料理にチャレンジしたい男性

定員 10人(申込順)

参加費 500円/回 ※3回とも参加が基本となります

申し込み ・QRコードより専用フォームから

・お電話で第5地区本部

TEL 078-704-5701(平日9時半～17時)

またはコープデイズ神戸西1階つどい場カウンター

TEL 078-975-9300(9:50～18:20)

問い合わせ 第5地区本部



講師 米澤良子さん



コースこうべ 第5地区本部