

# 男性のための 料理講座

年齢  
不問

初心者  
大歓迎

1/31 (金)

節分  
巻きずし



2/28 (金)

ちりめん  
くぎ煮



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。



講師 米澤良子さん

- とき** ①巻きずし 1月31日(金) 10時～12時  
②くぎ煮 2月28日(金) 10時～12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** 料理初心者の男性 **定員** 10人(申込順)
- 参加費** 500円/回 **申し込み** QRコードから

※2回とも参加が基本となります

問い合わせ 第5地区本部 TEL 078-704-5701

