

# 男の簡単料理講座

～ 料理初心者の方におすすめです。  
まずは朝食メニューから始めてみましょう。 ～

- 【日時】 令和7年1月18、25日（土曜日）  
午前9時30分～正午
- 【会場】 へきしんギャラクシープラザ（文化センター）  
クッキングルーム
- 【対象】 市内在住・在勤・在学の18歳以上の男性
- 【定員】 16名
- 【参加費】 800円（受講料200円・教材費600円）
- 【申込み】 11月2日（土）午前9時から  
ネットにて受付（先着順）
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、  
ふきん、ハンドタオル
- 【講師】 石原美由紀、安城市食育健康づくり  
の会会員（食育メイト）
- 【問合せ】 昭林公民館 TEL77-6688  
東部公民館 TEL77-7881  
作野公民館 TEL74-3977



申込はこちらから

## カリキュラム

**18日** ホットドッグ  
野菜たっぷりコンソメスープ  
フルーツヨーグルトかけ



**25日** 具だくさん味噌汁  
おにぎり  
巣ごもいたまご  
白菜と塩昆布の和え物

