



# 福を呼ぶ！男の料理

## ～魚料理にチャレンジ～



昨年に引き続き、今年も、料理を通して、  
男性の皆さんが楽しく交流できる講座を開催します。  
一人暮らしの方、  
魚料理は初心者なんだけど…と思っている方、  
料理のレパートリーを増やしたい方、  
家族に料理を披露したいと考えている方、  
この機会に一緒に楽しみませんか？

### M E N U

※出来上がった料理は、もちろん試食しましょう。

① 7/11(土)10:00～13:00

- ・アジの三枚おろしに挑戦
- ・アジフライ ほか

② 8/29(土)10:00～13:00

- ・切り身の魚で簡単フライパン蒸し
- ほか

- ◇ 場所:南光台市民センター調理実習室
- ◇ 対象・定員:成人男性・12名(先着) ※2回通して参加できる方  
定員に達し次第受付を終了いたします。
- ◇ 費用:一人¥2,000(2回分の材料代として)
- ◇ 持ち物: エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具
- ◇ 申込方法:6月13日(土)10:00～費用を添えて市民センター窓口へお申込みください。

材料の準備の関係上、申込後、7月4日(土)以降のキャンセルは返金できません。  
また、魚の仕入れ状況によりメニューが変わる場合がありますのであらかじめご了承ください。

#### 申込・お問合せ先

南光台市民センター 〒981-8003 仙台市泉区南光台 7-1-30 TEL(253)1023

※月曜日は休館日です。お申込み・お問い合わせは休館日以外の日をお願いします。