



子育て中の男性あつまれ♪



パパッと、ごちそうレシピ！



簡単にできる“おもてなし風料理”を学んで、お誕生日やクリスマスに親子で楽しく作ってみませんか？

ポークソテー、チキンと野菜のロースト、ちらし寿司、棒ギョーザ、煮物、春雨サラダ、簡単ケーキ、杏仁豆腐、スティックパイ、すまし汁、スープ他

- ① 9月23日(祝水) 9時30分～12時20分
 - ② 10月18日(日) 9時30分～12時20分
 - ③ 11月3日(祝火) 9時30分～12時20分
 - ④ 12月20日(日) 9時30分～12時20分
- 田無公民館 地下 実習室 全4回**



	ごちそうレシピ
9/23(祝水) 中華編	棒ギョーザ、春雨サラダ、スープ、杏仁豆腐、ごはん
10/18(日) お祝い編	ポークソテー、サラダ、スープ、スティックパイ、ごはん
11/3(祝火) 和食編	ちらし寿司、煮物、和え物、すまし汁
12/20(日) 洋食編	チキンと野菜のロースト、サラダ、スープ、簡単ケーキ、ごはん

講師 吉田朋子（管理栄養士/キッズキッチンインストラクター）

大場満枝（①、③担当／子ども料理教室主宰）

塚原浩子（②、④担当／管理栄養士）

対象・定員 全4回参加できる市内在住の小学生と男性保護者（父、祖父、叔父等）12組（申込順）

※初めて参加の親子を優先

材料費 親子1組6,000円（4回分）

持ち物 親子で各回1合の米、エプロン、三角巾、ふきん2枚、台ふきん1枚、手拭きタオル、水分補給飲料

申込み **9月2日(水)12時15分から**

電話で田無公民館へ(申込順)

※**全4回とも出席可能な親子優先**



申込・問い合わせ

田無公民館 電話 042-461-1170
西東京市南町 5-6-11 (田無駅南口徒歩5分)