

# 男性のための応援料理教室 「簡単でおいしい“おつまみ”料理教室」



簡単なのに  
とっても美味しいよ！



## メニュー

- チーズの白味噌オリーブ漬け
- チーズとみょうがのふくろ焼き
- オイルサーディンと豆腐のサラダ
- ミックスビーンズのスープ
- 生ハムとトマトのブルスケッタ
- クリームチーズとブルーベリージャム

「簡単な酒のおつまみを作れたらいいな！」とよく男性の  
声が聞かれます。

手間をかけずに、パッとしゃれたおつまみをつくり  
ませんか？

ハム、チーズ、豆腐、缶詰など常備しやすい素材を活  
かした簡単で美味しいおつまみで、家族や仲間との時  
間を楽しみましょう。

ご指導くださるのは  
お馴染みの毛見文江  
さんです。



日時	<b>7月2日</b> (日) 10:00~13:30 (受付 9:45~)
会場	わろうべの里 (南部総合福祉センター) 2F 食のスタジオ
講師	毛見文枝さん
参加対象	市内在住・在勤の男性 <b>15名</b> (先着順)
参加費	500円 (食材費、当日徴収)
持参するもの	エプロン・三角巾・筆記用具
申し込み	6月15日 (木) から6月28日 (水) までに下記へ申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

四街道市経営企画部政策推進課  
TEL 043-421-6161 FAX 043-424-8920  
FAXは、お名前・ご連絡先をご記入ください。

## 講師プロフィール

調理師専門学校で調理師科の科長として、調理実習全般、調理理論、食文化概論の授業を担当。

現在は日替わりシェフの店さくらそうで「がれっとや・けみ」のシェフとして、また、みんなで地域づくりセンターのコーディネーターとして活躍されています。

※いただいた個人情報は目的以外には使用しません。

主催：四街道市男女共同参画フォーラム実行委員会