

# メンズ・キッチン

[講座紹介]料理が苦手な男性たちが、楽しく元気で長生きするためには、タンパク質も野菜もバランスよく食べることが何より大切です。四季折々の旬の食材を使って、自分で料理をして、楽しみながら食べる喜びを皆で一緒に味わいましょう。

講師 井原 秀太郎（新居浜市食生活改善推進協議会男の食彩）

受講料 1,200 円

時間 金曜日 10:00~12:00

場所

ふれあいプラザ  
2階調理実習室

定員

16名

材料費

5,000 円

回	日程	テーマ（内容）
1	6月6日	「初夏：ビタミンBの豊富な豚肉を使った料理」
2	9月19日	「秋：旬の秋鮭を使った料理」
3	11月21日	「冬：白菜・さつまいも・きのこをたっぷり使った料理」
4	3月6日	「春：春キャベツと新玉ねぎを使った料理」

\*持ってくる物：エプロン、三角巾（バンダナ可）、タオル（手拭き用）