



# の料理教室



料理の男

～男子も厨房に入ろう！～

大胆。豪快。シンプルにつくろう！！

## 男の週末料理

自分でつくれば安上がり。

みんなでつくれば家庭円満。

冷凍すれば保存食。

外はパリッと中はジューシー 手づくり餃子に挑戦！

料理が初めてという方もお気軽にご参加ください。



■ と き **10月3日** (土) 10:00~14:00

■ と ころ 千歳市総合福祉センター 3階 調理教室

■ 講 師 千歳市食生活改善協議会会員

■ 対 象 千歳市在住の男性

■ 参加費 700円 (当日お持ちください。)

■ 定 員 25名 (先着順)

■ メニュー 焼き餃子・チンゲン菜のスープ・春雨の中華サラダ

■ お申込み 千歳市 市民環境部 男女共同参画推進課

9月24日(木)までに電話にてお申し込みください。

**TEL 24-0551**



共催 / 千歳市・ちとせ男女共同参画推進実行委員会