

家族が喜ぶ

# おとこめし

～簡単ご馳走レシピ～

簡単・手間いらずなのに栄養バランスバッチリ！

そんな美味しい料理を家族にもふるまってみませんか？

テーブルごとに講師がついて、料理初心者のあなたをサポートします♪  
準備～調理～実食～片づけまで男性同士ワイワイ楽しく体験しましょう。

初心者向けの3回連続講座です

開催場所 三木市総合保健福祉センター（栄養指導室）

対象者 料理初心者の男性 ※原則3回とも参加できる方

受付期間 令和7年9月1日（月）から10月10日（金）まで

受講申込 電話・FAX・インターネットでお申込みください。

募集人員 10名（申込先着順）

講師 三木市いずみ会

参加費 1回700～800円程度（毎回実費を徴収します。）

その他 ①託児はありません ②裏面も必ずご確認ください。

【開催日時/メニュー】各回とも時間は9時半～12時

| 1回目   | 2回目  | 3回目  |
|---|--|--|
| 10月26日（日）   | 11月29日（土）  | 12月6日（土）   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・具材の旨味が詰まった<br/>絶品肉うどん</li><li>・豚ひき肉とピーマンの炒め物</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>・鮭のムニエル</li><li>・きゅうりとツナの和え物</li><li>・きのこスープ</li><li>・ご飯</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ツナとブロッコリーの和風<br/>スパゲッティ</li><li>・レタスとベーコンのスープ</li><li>・きのこソテー</li></ul>   |

【申込先】三木市男女共同参画センター（愛称：こらぼーよ）

開館時間：月曜～金曜 9時～17時（祝日・年末年始を除く）

電話：0794-89-2331 FAX：0794-82-8120（インターネットからのお申込みは裏面へ）