

管理栄養士・運動インストラクターによる

# 男のクッキング

2021年 5月 13日(木)

10:00 ~ 12:00

人気の定番「中華料理」

## メニュー

麻婆豆腐  
レタスと海苔のサラダ  
春雨スープ  
ごはん

## 身につく技術

豆腐の水切り方法  
とろみのつけ方  
みじん切り  
細切り  
計量の方法

栄養講義、運動講義も行う、アクアドームオリジナルの男の料理教室です。初めての人も大歓迎です♪



■受付：4月1日(木) 10:00~

5月7日(金) 21:30

アクアドームフロントにて受付

※5月8日(土)以降のキャンセルは返金できませんので、ご了承ください。



■場所：メイトム宗像 2階調理室

■参加費：1,350円

■持ってくるもの：マスク、エプロン、三角巾

■定員：16人

宗像ユリックス アクアドーム TEL:0940-37-1377