

管理栄養士による

男のクッキング

2022年 10月 19日(水)

10:00 ~ 12:00

定番和食「いわしの煮つけ」

メニュー

いわしの煮つけ
筑前煮
お吸い物
ごはん

身につく技術

- ・煮物の作り方
- ・調味料の使い方
- ・落とし蓋の使い方

初めての人も大歓迎です♪

■受付： 9月 1日(木) 10:00 ~
10月14日(金) 21:30
アクアドームフロントにて受付



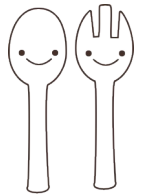
※10月15日(土)以降のキャンセルは返金できませんので、ご了承ください。

- 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



2022年度 クッキングメイツ・男のクッキング 年間スケジュール（予定）



●クッキングメイツ

日 程	受付期間
4月13日（水）	3月 1日（火）～ 4月 8日（金）
6月15日（水）	5月 1日（日）～ 6月10日（金）
9月14日（水）	8月 2日（火）～ 9月 9日（金）
11月 2日（水）	10月 1日（土）～ 10月28日（金）
12月14日（水）	11月 1日（火）～ 12月 9日（金）
2月 8日（水）	1月 5日（木）～ 2月 3日（金）

●男のクッキング

日 程	受付期間
5月11日（水）	4月 1日（金）～ 5月 6日（金）
10月19日（水）	9月 1日（木）～ 10月14日（金）
1月18日（水）	12月 1日（木）～ 1月13日（金）

- 時 間：10：00～12：00
- 場 所：メイトム宗像 2階調理実習室
- 受 付：アクアドームフロントで受付（電話受付可）
- 持参物：エプロン、三角巾、筆記用具
- ※日程は変更になる可能性があります。
- ※7月、8月、3月は実施いたしません。

管理栄養士による
栄養料理教室です

