

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

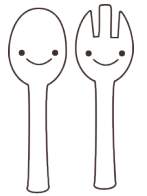
■持ってくるもの：マスク、エプロン、三角巾

■定員：16人

宗像ユリックス アクアドーム TEL:0940-37-1377



2021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14日（水）	3月 2日（火）～ 4月 9日（金）
6月16日（水）	5月 1日（土）～ 6月11日（金）
9月15日（水）	8月 1日（日）～ 9月10日（金）
11月10日（水）	10月 1日（金）～ 11月 5日（金）
12月15日（水）	11月 2日（火）～ 12月10日（金）
2月 9日（水）	1月 5日（水）～ 2月 4日（金）

●男のクッキング

日 程	受付期間
5月13日（木）	4月 1日（木）～ 5月 7日（金）
10月20日（水）	9月 1日（水）～ 10月15日（金）
1月19日（水）	12月 1日（水）～ 1月14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

