



プロから教わる【料理教室】

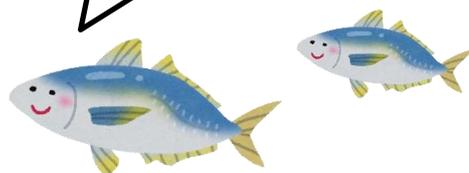
旬の鰯を味わう



# おやじの料理教室



裏面に注意事項があります。  
参加前にお読みください！



講師 齋藤 邦雄さん

参加費 600円

日時 6月11日(火) 9時半～14時半  
場所 南足柄市女性センター

※会議室1に集合ください  
女性センターの駐車場は有料です。ご注意ください。

13:40  
～14:30

9:30  
～12:30

お品書き

鰯の南蛮漬け、炒り豆腐他

料理のいろは道場

～世界のソースを作ろう！

いろいろな野菜の切り方と世界のソース(ディップ)の奥深さを体験します。



# おやし五箇条



## 一、清潔第一

指輪、時計は外してください。手に傷がある場合は、お知らせください。  
ビニール手袋をお貸しします。手洗いもしっかり。卵や肉を触った後は、  
再度洗います。

## 二、忘れ物はいたしません

エプロン、三角巾、ハンカチ、ふきん持参。靴下着用をおススメします。

## 三、明細会計

六〇〇円は当日お支払ください。つり銭のないようにお願いします。

## 四、備えあれば・・・

参加が難しくなった場合は、早目に☎ご連絡ください。

## 五、ふるまう

覚えた料理を作って、家族や友人にも食べてもらいましょう。