

つくれる男はカッコいい! これでパパも三ツ星シェフ!?

# 男の料理

# 熟練

簡単・おいしい定番メニューを学ぶ、男性を対象にした料理教室です。  
 わかりやすく丁寧な説明で、その日にプロの技をマスター!  
 料理初心者のパパでも安心して参加いただけます。  
 奥さまやお子さまを笑顔にする、とっておきの男の料理をつくりませんか?

**初心者  
大歓迎  
男性限定!**

会場 | 富山市大庄地区  
コミュニティセンター  
(富山市田島97-1) | 時間 | 10:00~  
12:30

参加料 (1回) | 〈おおやま総合型スポーツクラブ〉  
会員 2,000円 | 定員 | 18名  
非会員 3,000円 ※材料費含む。



料理監修 7・11月講師  
せお みれい  
瀬尾 三礼 先生

甲南女子大学短期大学部において食物栄養を先攻。辻学園辻クッキング銀座校で講師として勤務。その後、辻学園フランス校留学。現在、総合カレッジSEO(砺波本校)・SEOクッキングスクール(富山校)において料理を指導。様々な雑誌、新聞の料理コーナーへのレシピ掲載や、県内を中心に食の大切さの講演を行うなど幅広く活躍中。

【資格】  
栄養士、調理師、全国料理学校協会師範1級、ジュニア・ベジタブル&フルーツマイスター(野菜ソムリエ)、NPO 日本食育インストラクター1級。

## 開催スケジュール

7・11月……講師 瀬尾三礼先生  
9・10・12月……講師 総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール講師

- 7月 7.30** (土)
  - ・麻婆豆腐
  - ・あさりとにらのスープ
  - ・きゅうりのラー油付け
- 9月 9.24** (土)
  - ・魚のホイル焼き
  - ・しめじご飯
  - ・けんちん汁
- 10月 10.22** (土)
  - ・しめじとほうれん草のクリームスパゲッティ
  - ・ミネストローネ
  - ・コーヒーゼリー
- 11月 11.27** (日)
  - ・鶏のじぶ煮
  - ・鮭の南蛮漬け
  - ・とうもろこしのかきたまスープ
- 12月 12.17** (土)
  - ・デミグラスソースのハヤシライス
  - ・ポトフ
  - ・りんごどくるみのサラダ

**お申込み方法**  
 開催日の5日前までに、電話もしくはFAXにてお申込みください。  
 ※折り返し事務局よりご連絡いたします。

**事務局でのお申込み**  
 おおやま総合型スポーツクラブ事務局にてお申込み承ります。※参加費をご持参ください

**FAXでのお申込み**  
 下記の必要事項をご記入の上、切らずに送信してください。

**お問合せ・お申込み先**  
 おおやま総合型スポーツクラブ 事務局「男の料理教室」係  
 〒930-1326 富山市花崎378(大山社会体育館内)  
 受付:火~金曜日 18:00~21:00 日曜日 9:00~16:00

**TEL・FAX 076-483-0059**

**お申込みについて** ●先着順とさせていただきます、定員になり次第、受付を終了とさせていただきます。(同日にて定員に達したお客さまが複数の場合は抽選とさせていただきます。)●キャンセルされる場合は、開催2日前までにご連絡をお願いします。(キャンセル料として、参加費をいただく場合がございます。)●お子さま連れでの参加はご遠慮ください。●参加費は開催前日までに事務局でお支払いいただきます。●受付は15分前から開始いたします。

※いずれかに○印してください

お名前	フリガナ	年齢	歳
ご住所	〒	ご連絡先	( ) -
IHクッキングヒーター	<input type="checkbox"/> 使用している <input type="checkbox"/> 使用していない	おおやま総合型スポーツクラブ	会員 <input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 非会員
希望日	<input type="checkbox"/> 7/30(土) <input type="checkbox"/> 9/24(土) <input type="checkbox"/> 10/22(土) <input type="checkbox"/> 11/27(日) <input type="checkbox"/> 12/17(土) 複数申込み可		

**個人情報の取扱いについて** お申込みに際してご記入いただいた情報は、「男の料理教室」実施及び、ご案内のために必要な範囲で利用します。取り扱いについては、法令のほか規範を遵守し、安全に保管し、上記以外の目的には使用いたしません。

主催/おおやま総合型スポーツクラブ 協力/電化コンサルティング 北陸電力リビングサービス