

親子で国際料理を作ってみませんか…？  
今回作るのはタイ料理の「カオマンガイ」!!  
ヘルシー志向の人気料理ですが、炊飯器を使ってお家でも  
作ることができる料理です。さらに酢しょうが人参とポテ  
トサラダも加えて、彩り豊かでおいしい料理に  
Let's challenge!!

お料理  
クイズ  
アウト

国際料理にチャレンジ!  
おやこ料理講座

Today's menu

- ・カオマンガイ
- ・酢しょうが人参
- ・ポテトサラダ



講師：河村 由里 さん（野菜ソムリエ）

若い頃から食べ歩きが趣味で世界、日本津々浦々の美味しい物を探し食べ歩  
く。野菜ソムリエを取得し、現在は、DININGBAR 幸の里の料理長として日々、  
お客様の健康を考え、体に良いものを提供している。食材も人に頼ることな  
く自ら出向き、自分の目で見て決めている。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、試食はございません。  
また、お持ち帰り用の容器、袋は用意致しますので、お気をつけてお持ち帰りください。

- ▼会場：ぴゅあ総合・調理実習室
- ▼対象：親子（祖父母も可）
- ▼定員：8組（事前予約優先・先着順）
- ▼費用：1000円（材料費）
- ▼持ち物：エプロン、上履き、三角巾（バンダナ）、マスク、筆記用具
- ▼お申込：電話・MAIL・FAX いずれかの方法でお申込み下さい。

12月5日（日）  
9:30～11:30

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、必ずマスク着用の上、手指消毒の励行にもご協力をお願い致します。  
また、体調の優れない方は参加をご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

Facebook  
/Twitter  
/Instagram



主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ総合

〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2  
TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077  
(HP) <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicssogo>  
(MAIL) [sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp)

