



ビギナー、親子参加歓迎！ 美味しい料理をマスターして、家族や友人を驚かせてください！



M E N U

- ★代謝 UP 効果の中華風あんかけラーメン
- ★カルシウムたっぷり大根のカリカリサラダ
- ★若返りを促進！もやしのきんちゃく煮
- ★身体の内面から綺麗になろうフルーツヨーグルト



【講師 守屋若奈さん】

調理師・野菜ソムリエ (Jr.ベジタブル&フルーツマイスター)
「料理の最大なるコンセプトは愛情」というモットーのもと
年代を問わず、誰にでも簡単に楽しめる
おしゃれなお料理を紹介しています。

7月5日(土) 9:30～12:00

会 場：ぴゅあ総合・2F 調理実習室

対 象：中学生以上の男性 30 名（親子参加も歓迎）

材料費：1 人 1,000 円（当日清算）

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん、持ち帰り容器 協力：うまい甲斐



主催・申し込み

山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ総合

〒400-0862 甲府市朝気1-2-2

TEL 055-235-4171 FAX 055-235-1077

E-MAIL danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

