

お肉

お米

野菜

地場産の食材を使って

男の

お弁当作りレッスン

おいしくて栄養バランスのよいお弁当のコツを学んで、お子さんや
お孫さん、ご家族に作って、みんなで一緒にお出かけはいかがですか



10月13日(土) 午前9:30～12:00
ぴゅあ富士 調理実習室

メニュー

かぼちゃの富士湧水ポーク巻
にんじんとレーズンのラペ
ブロッコリーのナムル
さつまいもごはん
なすの梅和え
※都留市の特産品で
作ります



材料費：700円

対 象：男性

定 員：24名

会 場：調理実習室

持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル

講 師：長田文江さん（管理栄養士）

要申込：お弁当箱をお持ちください！



山梨県立男女共同参画推進センター
ぴゅあ富士

都留市中央3-9-3

TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

E-MAIL pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

ぴゅあ富士の講座情報は、こちらをご覧ください♪

・ホームページ

<http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfujii.html>

・facebook

「ぴゅあ富士フェイスブック」で検索

・「やまなし女性の応援サイト」

「やまなし女性の応援サイト」→検索→チャレンジ講座・イベントカレンダー