



M's cooking

— エムズ クッキング —

料理教室に
参加してみませんか？



内容

4月から3月までの月1回開催される料理教室です。①グループは基本の料理を中心に、②グループは応用料理を中心に作る予定です。

料理が苦手な方も大歓迎です！

対象

- ①20～39歳の男女
- ②40～59歳の男女

各グループ
先着10名

時間

- ①18:00～20:00
- ②16:00～17:30

場所

海尻基幹集落センター 調理室

または

中央公民館 調理室

持ち物

エプロン・バンダナ・手を拭くタオル
持ち帰り用容器

参加費

500円

お問い合わせ

南牧村役場 住民課 管理栄養士

TEL:0267-96-2211 FAX:0267-96-2158



①基礎コース



②応用コース

電話または必要事項を記入してFAXでお申込みください。

キ リ ト リ

令和7年度 M's cooking

氏 名	生 年 月 日	住 所	電話番号

令和7年度年間予定

グループ	日にち	テーマ
①、②	4月10日（木） ※18:00～20:00の 予定です。	みんなで手作り味噌づくり
②	5月29日（木）	行楽シーズン！お弁当作りレシピ
①	6月26日（木）	じめじめの梅雨を乗り切ろう！レシピ
②	7月24日（木）	暑い夏を乗り切ろう！夏野菜料理
①、②	8月28日（木） ※18:00～20:00の 予定です。	捨てちゃうのはもったいない！ 加工用トマトでトマトソース作り
①	9月25日（木）	秋野菜を使った減塩料理
②	10月23日（木）	手作り味噌で本格四川麻婆
①	11月27日（木）	手軽に摂れる食物繊維健康レシピ
②	12月18日（木）	腸活で美肌を目指そうレシピ
①	1月29日（木）	災害時にも役立つパッククッキング
②	2月19日（木）	春を待つ♪ひな祭りレシピ
①、②	3月12日（木） ※18:00～20:00の 予定です。	彩り鮮やかで気分も上がる！ 飾り巻き寿司

※日程と内容は変わる場合がありますので、ご了承ください。

