



梅しょうがレンコンご飯



白インゲン豆とひじきのマリネ



キャベツと海老のわさびマヨ和え



チキンのレモンドレッシング漬け

おもてなし兼おうちごはん

2017

29日

火

8月

11:00～13:30



短時間でできる
野菜たっぷり料理のコツ

受講料

2,800円

(材料費・保険料込)

会場 月島社会教育会館

Menu

チキンのレモンドレッシング漬け
白インゲン豆とひじきのマリネ
キャベツと海老のわさびマヨ和え
梅しょうがレンコンご飯

本講座では、小麦、乳、えびを使用します。

講師 國行志保(くにゆきしほ)

やさしい料理研究家

野菜が信じられないほど食べられるレシピが
評判をよび、アメリカと日本で料理教室を開く。

現在は武蔵小杉のサロン「Shiho's Veggie Circle」で
定期レッスンを開催。

企業の依頼を受けた野菜レシピ開発や百貨店での
デモンストレーションなど幅広く活動している。

【blog】やさしい料理研究家 國行志保の
「おいしく食べちよる?」は、常に上位。

<http://riokikki.blog.fc2.com/>



お問い合わせ/申込み先

月島社会教育会館

中央区月島4-1-1

TEL:03-3531-6367

FAX:03-3531-6369

詳細は裏面をご確認ください。

【主催】中央区立月島社会教育会館

おもてなし兼おうちごはん ～短時間でできる野菜たっぷり料理のコツ～

- ◆ 日 時 8月29日 (火) 11:00～13:30
- ◆ 受講料 2,800円 (材料費・保険料込)
※当日会場にてお支払いください。
- ◆ 持ち物 エプロン・筆記用具・三角巾・手ふきタオル
- ◆ 定 員 20名
- ◆ 対 象 18歳以上
- ◆ 会 場 月島社会教育会館 料理教室 (月島区民センター4F)
- ◆ 締 切 8月15日 (火)
- ◆ 特定原材料アレルギー7品目:小麦・乳・えび
※その他食品アレルギーがある方は事前に必ずご連絡ください。

◆申込方法

下記より窓口、電話、FAXにてお申し込みください。
月島/築地/日本橋社会教育会館、アートはるみ
※応募多数の場合、「抽選」となります。
8月15日 (火) までにお申し込みください。
以降は月島社会教育会館に直接お問い合わせください。
※応募者全員に当落ハガキを郵送いたします。締切日から
2、3日経過してもハガキが到着しない場合は、当落結果を
お問い合わせください。

◆キャンセル料

8月26日 (土) 以降のキャンセルはキャンセル料として、
受講料の全額を徴収させていただきます。
※キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、
材料および完成した料理はお持ち帰りいただけません。
あらかじめご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ

〒104-0052

中央区月島4-1-1 月島区民センター4F

月島社会教育会館

TEL 03-3531-6367

FAX 03-3531-6369

<http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>



個人情報の取り扱いについて

講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

おもてなし兼おうちごはん ～短時間でできる野菜たっぷり料理のコツ～

FAX申込フォーム **FAX : 03-3531-6369**

月島社会教育会館 宛

ふりがな	
氏名	
住所	〒
電話番号	
アレルギー食材	無 ・ 有 食材名()
その他	