

はじめてのせいろ蒸し

～蒸すだけで簡単ごはん作り～



2025年

2月22日(土)

13:30～16:00

開場13:00

せいろを使って、野菜とお肉の柔らか蒸しものを一緒に作りませんか。冬野菜は蒸して食べると、甘味が増してとても美味しくなります。

お料理が苦手な方も大歓迎！

◆画像はイメージです。
◆原材料に、ナッツ類、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉を使用予定です。
※食物アレルギーがある方は事前にご相談ください。

会 場 月島社会教育会館
4F 料理教室

対 象 18歳以上
定 員 18名 ※先着順

参加費 3,500円
(材料費・保険料込み)

申込開始 1月26日(日)
※月島社会教育会館でのみ受付



【講師】山本 美香
Bari cooking class代表。
薬食同源の考えを元に
料理を編み出す料理人。

せいろ調理のうれしいポイント

- ・食材の栄養を逃さない
- ・ヘルシーかつジューシーな仕上がりがり
- ・手入れが楽
- ・食卓にそのまま出せる！



主 催
・
お問い合わせ

中央区立月島社会教育会館
中央区月島4-1-1 TEL03-3531-6367 FAX03-3531-6369
<https://chuo-shakyo.shopro.co.jp> ※裏面「講座の詳細」もご覧ください。
★右のコードからLINEのお友だち登録できます！→



お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法

月島社会教育会館窓口、電話、FAXにてお申し込みください。
※先着順のため、受講証や当落通知の発送はありません。

参加費について

講座当日、会場にて現金でお支払いください。

講座当日の持ち物

エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き用のタオル、髪の毛の長い方はまとめるもの、マスク、持ち帰り用の袋（食品保存容器）、筆記用具

キャンセルについて

キャンセルされる場合は、2月15日（土）までにご連絡ください。

お申込み・お問い合わせ先／会場アクセス

月島社会教育会館

〒104-0052 中央区月島4 - 1 - 1
月島区民センター4階・5階
電話：03-3531-6367 / FAX：03-3531-6369
HP：https://chuo-shakyo.shopro.co.jp

<会場アクセス>

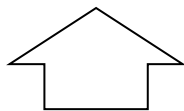
- 月島駅 徒歩5分 東京メトロ有楽町線・都営大江戸線（10番）
- 月島三丁目 徒歩1分 都バス
- 月島区民センター 徒歩1分 江戸バス
- ★公共交通機関のご利用をお願いします。



個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み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。

月島社会教育会館 宛



03-3531-6369
※おかけ間違いのないようご注意ください。
※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。
電話：03-3531-6367

令和6年度自主講座 「はじめてのせいろ蒸し」 参加申込書

ふりがな

お名前

お電話番号

アレルギー確認

無 ・ 有 食材名()

※食物アレルギーの個別対応は致しかねます。ご了承くださいませ。