



地元の料理人がこっそり教える☆ 缶詰 de 時短料理講座

家族の元気はごはんからの料理は毎日作るものだから、家族に喜んで貰えるものにしたいの。でも、実際は「料理の時間は短くしたい」、「あー、料理するのが面倒くさい…」そう思っちゃうこともありますよね。そんな日々忙しい皆さんに必見！今回は地元の料理人をお招きして、非常食などにも役立つ缶詰を使って、ごはんのおかずやお弁当のお供にもピッタリ！お酒のおつまみにも…！そんな時短料理をご紹介します。



【パパのおつまみ編】
和仕立て
オイルサーディン風



【キッズ編】
ツナとコーンと
野菜のドリヤ



【ママ編】
さんまの蒲焼の
マヨネーズ焼き

2018年2月26日(月) 午前10:00~午後12:30

会場：大東市立総合文化センター(サーティホール) 3階 料理室

講師：坂東のり子さん (ビストロカフェ KUKKA オーナー)

対象：どなたでも

定員：16人 (応募者多数の場合は抽選)

費用：1,200円 (レシピ・材料費含む)

持物：エプロン、三角巾(バンダナでも可)、ふきん2枚

申込：2月13日(火)【**必着**】までに往復ハガキまたは電子申請にて。



往復ハガキの場合

必要事項 【①住所、②氏名(フリガナ)、
③年齢、④電話番号、⑤返信宛名】を
記入のうえ、下記の「時短料理講座」係まで。

電子申請の場合

<https://goo.gl/4iWctr>

(※「W」のみ大文字です)

QRコードからもお申込み頂けます→

(アドレスが繋がらない場合は公民館のSNS等から

ご確認ください)



@daitokouminkan



「大東市立公民館」 <http://www.daito-30.jp>



大東市立公民館 【指定管理者：株式会社アステム】

〒574-0037 大東市新町13-30

大東市立総合文化センター 3階 公民館事務室

TEL 072-873-3522 FAX 072-873-0119(代)

休館日：第1・第3月曜日(休日の場合はその翌日)

裏面もご覧ください☆