

# 男の料理教室

## [チャレンジ！厨房男子]

### プロから学ぶ

魚のおろし方！

だしの取り方！

包丁の使い方！

料理するのがまったく初めてという方、もう一度基本を見直したい方などに  
おすすめ。「魚のおろし方」「だしの取り方」など料理の基本を学ぶ全3回の講  
座です。

**日時** 11月3日(土) 午前10時～午後1時30分  
11月24日(土)                   "  
12月1日(土)                   "  
[全3回]

**場所** 男女共同参画センター「パルモ」  
(神野ふ頭町3-22 ライフポートとよほし内)

**対象** 成人男性

**定員** 24人(抽選)

**受講料** 無料(ただし、食材費として3,000円必要)

**持ち物** エフロン、三角布(代用できるものでも可)、ふきん3枚、筆記用具

**申込み** 10月19日(金)までに電話、FAX又はホームページからお申し込み  
ください。

※詳細は裏面をご覧ください。

**講師** 鈴木 良昌さん  
(豊橋調理製菓専門学校校長)

とても丁寧で分かり易いと、  
受講者に大評判の先生です！