

第3回食文化料理教室

魚を美味しく頂きましょう

～魚をさばいてみましょう～

平成29年3月4日(土) 10時～14時

講師：太田 信子先生（元駒沢女子大学教授）

募集人数：40名

場所：駒沢女子大学 調理実習室

参加費：1,500円

お魚さばきはちょっとハードルが高い感じがする方でも、太田先生の講話と実習なら楽しく出来ること間違いなし！一緒にお魚料理をしてみませんか。

手開きにします

<予定メニュー>

- ・帆立と生姜のおこわ
- ・鯛のつみれ汁
- ・鯉のたたき
- ・鯰のコトレット
- ・コールスローサラダ

三枚におろして衣をつけて焼きます



申込方法：以下の①～⑥を記入し、Eメール、FAX、ハガキのいずれかにてお申し込みください。 **締切日：2月22日(水)**

- ①食文化第3回 ②参加者氏名(フリガナ) ③年齢 ④住所(〒含む)
⑤電話番号(当日連絡可能な番号) ⑥メールアドレス(メール連絡希望の方のみ)

- ・Eメール eiyou-care@komajo.ac.jp
- ・FAX 042-350-7175
- ・ハガキ 〒206-8511 稲城市坂浜 238 駒沢学園 健康栄養相談室あて

*応募者多数の場合は抽選となります

*当選者には詳しい案内をメールにて送付します(メールがない方は葉書)

*頂いた個人情報はこの教室のみに使用いたします

駒沢学園 健康栄養相談室

電話 042-350-7167 (火曜～金曜 10:00～16:00)

ホームページ <http://www.komajo.ac.jp/healthy-nutrition/>