

《LSC・おとこの料理教室》

(ワイルドかな～、もちろん、女性参加もOKです！)



みなさん、お元気でしょうか。昨年は薬膳料理講習会でしたが、ことしは男性料理教室です。かんたんに電子レンジでできる物をという事で三品、火をつかわないでやります。そのほかに豚かたまり肉をつかい、一晚、熟成したもので、とてもおいしいお肉料理ができます。こちらはふつうにガスをつかいます。男性の方々！おぼえて友人、ご家族をビックリさせてください。参加お待ちしております。

メニュー

レンジ料理 …… ポテトサラダ、蒸しなすの香味ソースかけ、ラタトゥユ(南仏家庭料理) 三品
豚肉料理 …… ロースかたまり肉(一晚7%塩・熟成)ゆでる、バラかたまり肉(一晚2%塩・熟成)焼く

日時 …… 10/30(火) ・ 時間 午前10:00～13:00

場所 …… 下落合コミュニティセンター3F・調理室 048(834)0570
アクセス…JF京浜東北線「与野駅」西口下車・徒歩3分

参加費 …… 1,000円

持ち物 …… エプロン、ふきん1枚

定員 …… 12名

講師 …… 林 裕子 (LSC会員・幹事)薬膳及び食生活アドバイザー

連絡先 …… 林 裕子 TEL/FAX 048(995)9963 夕方5時以降

Email-address aag98570@pop02.odn.ne.jp



レンジでつくるポテトサラダ



レンジでつくるラタトゥユ



2%塩熟成・豚バラ肉ソテー