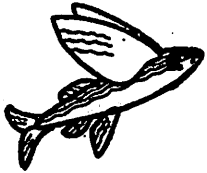


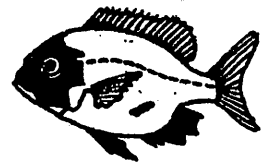
魚を手軽に食卓に 友の会 料理講習会



魚は身体によいとわかっていても、料理はお肉に偏っていませんか？
手に入りやすい鯛の手開きからパエリアまで8種類の魚介を使った
3回シリーズの講習会です。ご参加をお待ちしています。

<p>切り身魚をおいしく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭のムニエル ソースのアレンジ ・ サバの中国風 <p>ナムル デザート ご飯 味噌汁</p> <p>5月28日(土)</p>	<p>身近な魚をおろす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ いわしを手開きにして かば焼き ・ あじを3枚におろして 鱻すし 酢の物 <p>潮汁 青菜のあえもの</p> <p>6月25日(土)</p>	<p>魚介でちょっと華やかに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パエリア えび、いか、あさりを使って ・ 鯉のカルパッチョ、角煮 <p>スティックサラダティップ ジュリアンスープ デザート</p> <p>7月16日(土)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

時間 10時 ~ 13時
費用 受講料(3回) 10,000円 (東京第一友の会 会員 8000円)
定員 20名 男性の方の参加も歓迎いたします
会場 東京第一友の家 2F 調理実習室
持物 エプロン 三角巾 手拭きタオル 筆記用具
定員になり次第締め切りますので早目にお申し込みください



申し込み・問い合わせ

電話、FAX またはメールで申し込み確認後、友の家窓口で現金でまたは郵便振替で送金してください。
入金をもって正式申し込みといたします。入金後の返金はできませんのでご了承ください。

〒171-0021 豊島区西池袋 2-20-22 Tel 03-3971-9602 Fax 03-3971-6495

東京第一友の会 友の家 (木土日祭休館 お電話は 10時~15時30分をお願いします)

メールアドレス dailtomo@seagreen.ocn.ne.jp

郵便振替 加入者名 東京第一友の会 口座番号 00120-9-612244

詳しくはホームページもご覧下さい <http://ichitomo.sakura.ne.jp/>

家庭料理講習会 申込書

家庭料理講習会 領収書

氏名 _____

一般 東京第一会員 _____ 方面

TEL _____

現金 _____ 円 をそえて申込みます

〒振替で _____ 月 _____ 日までに振り込みます

_____ 様

金 _____ 円

領収いたしました

2016年 _____ 月 _____ 日 東京第一友の会