

シツテ・サワツテ・サバイテ・・・

魚の達人プロジェクト 2014

ムッシュと作ろう!

# 大人のお魚教室

テーマ：食べてはじめる海の応援

季節の旬の魚のさばき方を学び、家族やお友達にも自慢できる男の料理をつくろう!

海の恵みに感謝し、もっとお魚を食べて水産業の復興を応援しよう!



おいさとびつきり! 春の海 ～鱈～

- メニュー ☆鱈フライ ☆鱈のなめろう  
 ☆にんじんサラダ ☆鱈のつみれ汁

日時：2014年 5月 24日(土) 10:30～14:00

場所：みやぎ生協文化会館ウイズ 調理室

参加費：1,500円

持ち物：エプロン・三角巾・布きん・筆記用具

募集人数：お魚料理がもっとうまくなりたいお父さんと若干名お母さん(25名)

申し込み：①住所 ②電話番号 ③氏名 ④年齢 ⑤メンバーコード を明記し、ハガキ・FAX・eメールで  
984-0822 仙台市若林区かすみ町 1-47 木村 和子

FAX 022-285-0824

e-mail [tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp](mailto:tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp)

締切り5/14(水)

※応募者多数の時は抽選 連絡ハガキは5/16発送予定

問い合わせ：食育NPO「おむすび」

携帯 090 4312 3025 (清水)

前回は「ブリと豚肉の角煮」「わかめとイワシの辛子酢味噌和え」などを作りました



- 主催：食育NPO「おむすび」  
 共催：(株)仙台水産  
 みやぎ生協  
 後援：宮城県  
 宮城県漁業協同組合  
 MELON  
 (株)鈴力水産