

シツテ・サワツテ・サバイテ...

魚の達人プロジェクト 2014

# 大人のお魚教室

ムッシュと作ろう!



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! みやぎの海

- メニュー ☆ホツキ飯 ☆ホツキの酢の物  
 ☆めかふと長いもの巾着焼き ☆豆腐とめかふのみそ汁

日時 : 2015年 3月 14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 : エフロン・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3/4(水)

※応募者多数の時は抽選 連絡ハガキは3/6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「さんまの蒲焼き」「すり身汁」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