

シツテ・サワツテ・サバイテ・・・

魚の達人プロジェクト2015

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!



～旬を味わう! 海のめぐみ～

- | | | |
|------|----------|-----------|
| メニュー | ☆サバのみそ煮 | ☆サバのきのこ炒め |
| | ☆ホタテのサラダ | ☆すまし汁 |

日時：2015年 10月 3日(土) 10:30～14:00

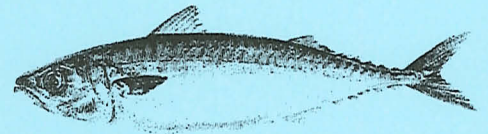
場所：みやぎ生協文化会館ウイズ 調理室

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
981-0912 仙台市青葉区堤町 2-8-3 三浦 勝子



e-mail tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp

FAX 0229-24-3436

締切り9/21(月)

※応募者多数の時は抽選
9月26日(土)までにハガキで当選者のみ郵送

問い合わせ：食育 NPO 「おむすび」

携帯 090 4312 3025 (清水)



前回は「カツオのユッケ丼」「ホヤとわかめのマリネ」などを作りました



- 主催：食育 NPO「おむすび」
- 共催：(株)仙海水産
みやぎ生協
- 後援：宮城県
宮城県漁業協同組合
(株)鈴力水産
(公益)みやぎ・環境と
くらし・ネットワーク