

シツテ・サワツテ・サバイテ...

食べてはじめる海の応援

# 大人のお魚教室

ムッシュと作ろう!



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 サバ尽くし!!

☆サバご飯

☆サバフライ

☆サバのさらだ

☆サバのせんば汁

日時 : 2016年 11月 26日(土) 10:30~14:00

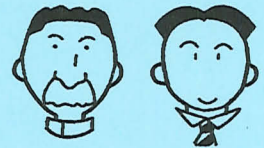
場所 : みやぎ生協文化会館ウイズ 調理室

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](mailto:tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp)

FAX 0229-24-3436

締切り11/14(月)

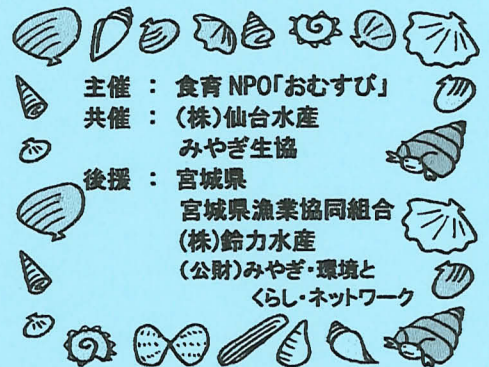
※応募者多数の時は抽選  
11月19日(土)までに連絡ハガキを郵送

問い合わせ : 食育 NPO 「おむすび」

携帯 090 4312 3025 (清水)



前は「アジフライ」「なめろう」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

(株)鈴力水産

(公財)みやぎ・環境と

くらし・ネットワーク