

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や魚について楽しく学び、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 🐟

～ サンマ ～

☆雑穀ご飯 ☆さんまのチーズハンバーグ ☆サラダ ☆わかめスープ

日時 : 2017年 11月 18日(土) 10:30~14:00

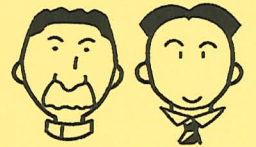
場所 : みやぎ生協文化会館ウイズ 調理室

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
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11/6(月)

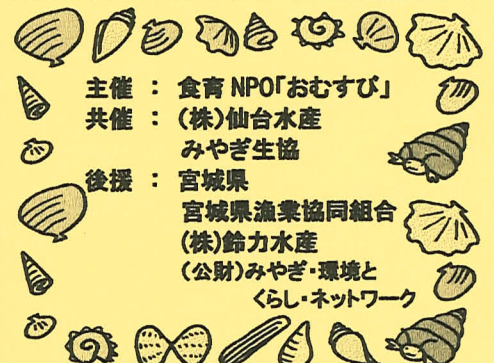
※応募者多数の時は抽選
11月11日(土)までに連絡ハガキを郵送

問い合わせ : 食育 NPO 「おむすび」

携帯 090 4312 3025 (清水)



前回は「たご飯」「かつおのたたき追いかつおサラダ」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

