

男性のみなさん

おいしい肉料理を作りませんか？

6月14日（土曜日）10：00～13：00

《実習》

紅茶豚 豚の塊肉に味をつけて主菜に  
ラーメンや炒飯の具に つまみに

中華風五目野菜炒め  
本格的な味になる材料とコツを伝授

汁物・ご飯つき



主催 東京第一友の会 食研究グループ

会場 東京第一友の家 2階 実習室

一池袋駅より徒歩 10分 豊島区西池袋 2-20-11

講習費 3000円 一当日現金でお支払いください

持ち物 エプロン 三角巾・バンダナ等 手拭きタオル 筆記用具

定員 16名 一定員になり次第締め切ります

申し込み [✉dai1tomo.kousyukai@gmail.com](mailto:dai1tomo.kousyukai@gmail.com) へ

お名前・連絡先をお知らせください 左下のQRコードより

☎03-3971-9602 東京第一友の家 事務室

(火・金 10時～15時のみ受付)

東京第一友の会 HP <https://ichitomo.net/>

