

おうちごはん 作ってみよう

～～この料理からいろんな食べ方できます！～～

1回目

6月17日(土)

あんかけ焼きそば

中華サラダ



自分で作ればこんなにおいしい！安い！からだにいい！

2回目

7月2日(日)

ドライカレー

サラダ



主催 東京第一友の会 食研究グループ

場所 東京第一友の家 2階 実習室 10:00～12:30

講習費 1回 2500円(東京第一会員 2000円)

持ち物 エプロン、三角巾・バンダナなど、手拭きタオル、筆記用具

申し込み・問い合わせ<東京第一友の会講習会>

・メール ✉ daitomo.kousyukai@gmail.com または

・電話 ☎ 東京第一友の家 事務室 03-3971-9602

(火・金曜 10～15時のみ受付)



☆お名前(東京第一会員は方面名も)・連絡先・受講日をお知らせください。

☆全2回、または1回目・2回目のみの受講もできます。

☆東京第一友の会 ホームページ <https://ichitomo.net>