

あら! 簡単

だしのとり方料理教室

～だしの良さを知って 健康料理を作ろう～



料理の基礎の一つとして覚えておきたいのが“だしのとり方”です。だしは料理の味を深めてくれるだけではなく、塩分を控えめにする良さがあります。意外に教わることがない“だしのとり方”や市販のだしの素の上手な使い方などを学んで健康料理を作りませんか？

2017年 **5月27日(土)**
10:00～13:00 (9:30から受付)
ドリームシップ 3階 料理教室
(下関市生涯学習プラザ)



●メニュー (予定)

たけのこごはん、新じゃがいものいり煮
ぬた、吸い物 他 ※変更する場合がございます。

対象 高校生以上の方

定員 30名



受講料 500円

材料費 800円



持参物 エプロン、三角巾
手ふきタオル

申込方法

○往復はがき ※申し込みは、往復はがき1枚につき2名様までです。
「往信うら面」に①講座名 ②住所 ③氏名・年齢 (参加者全員) ④電話番号
「返信おもて面」に住所・氏名をご記入の上、ドリームシップまで。

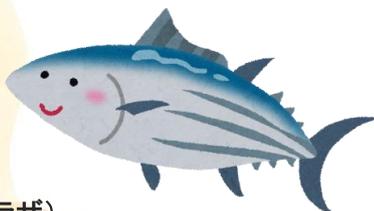
○ドリームシップ専用申込用紙と返信用の52円切手を添えて直接申し込み

★申込締切・・・5月12日(金) 必着

▼往信おもて▼	▼返信うら▼	▼返信おもて▼	▼往信うら▼
75000116 52 往信 下関市細江町3-1-1 ドリームシップ 事業係 [] [] [] [] [] []	<p>< 空欄 ></p> <p>結果を印刷して 返送します</p>	[] [] [] [] [] [] 52 返信 お客様の ・住所 ・氏名 [] [] [] [] [] []	① 講座名 お客様の ② 住所 ③ 氏名・年齢 (参加者全員) ④ 電話番号

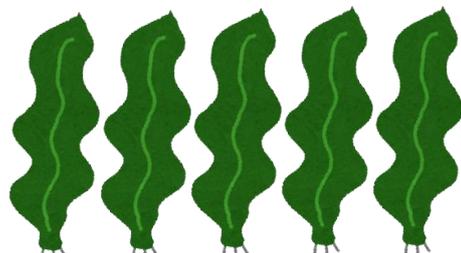
※電話番号は、日中ご連絡が取れる番号をご記入下さい。
※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。
※締切後、返信はがきが1週間以内に届かない場合はご連絡下さい。
※消えるペン(フリクション等)を使用してご記入されると、郵送時に消える場合がありますのでご使用されないようご注意ください。

講師 管理栄養士
谷口 真理子 先生



お問合せ
ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)
公益財団法人 下関市文化振興財団 事業係
〒750-0016 下関市細江町3丁目1番1号
TEL:083-231-1234 FAX:083-242-6234
E-mail:jigyous@s-dreamship.jp

DREAM SHIP
下関市生涯学習プラザ
Shimonoseki City Lifelong Learning Plaza



主催:公益財団法人 下関市文化振興財団 後援:下関市、下関市教育委員会、下関市文化連合会