

東京三栄会：文化交流委員会 『第12回料理教室』参加募集のご案内

皆様奮って応募下さい!!

【実施会場】 プラントン銀座：「エコー・プラントン」クッキングスタジオ

【開催日時】 平成 19 年 9 月 21 日(金) 18 時 30 分～21 時 00 分頃

【講師&メニュー】

“夏に疲れた体が大喜び! さっぱりコリアンメニュー登場”

チャプチェ…春雨や野菜を甘辛く炒めた料理。チャングムも作った宮廷料理である一方、中華料理でもあり、二つ国の歴史を持つ料理です。

いかとニラのキムチジミ…おなじみ韓国版お好み焼き。ネギ・ゴマ入り酢しょうゆでさっぱりと。

子大豆燃やしとわかめのスープ…豆もやしとワカメのニンニク風味のさっぱりスープ

紅茶ケーキ…韓国とは関係ありません。でもカッテージチーズでつくる秋らしいスイーツです。



講師：河野雅子先生 料理研究家で栄養士。NHK「きょうの料理」でもおなじみです!

手近な食材で、美味しく、栄養バランスのよい料理作りには定評!!

河野先生の売れてる著書:「やいくり10分おかず 300レシピ」(バウハウス刊)他

【参加費用】 3,000円 (キャンセル料は同額、1週間前からおかかります。)

【授業内容】 講師によるデモレッスン→グループ別に実習(4~5人)→試食→後片付け。

【申込方法】別添用紙に記入後、東京三栄会事務局にFax又Eメールにてお申込み下さい。

【申込期限】 H19年9月10日(月) 午後5時まで!!

【問合せ先】 東京三栄会文化交流委員会事務局 藤田

mail : No.Fujita@mitsui.com TEL : 3285-8067

次回は10月16日(火)・メニューは秋の味覚三昧です!

「秋鮭の野菜あんかけ」「里芋のなめこおろしかけ」

「切干大根とちくわの煮物」「あずきムース」お楽しみに……



東京三栄会事務局（文化交流委員会）御中

FAX 番号：03-3285-9837

東京三栄会・第12回「料理教室」9月21日（金）参加申込書

お名前：	性別： 男 ・ 女
会社名：	（部署名： ）
連絡先（日中連絡が取れる電話番号）：	
連絡先（日中連絡が取れる e-mail アドレス）：	

お名前：	性別： 男 ・ 女
会社名：	（部署名： ）
連絡先（日中連絡が取れる電話番号）：	
連絡先（日中連絡が取れる e-mail アドレス）：	

応募者多数の場合、キャンセル待ちを	希望する ・ 希望しない
キャンセルで繰上げ参加となった場合、一人での参加	可 ・ 不可

- * この申込書で2名様までお申込できます。
但し、同じ方が重複してお申込みすることは出来ません。
- * 申込み多数の場合は申込み書単位で抽選いたします。
結果は9月11日（火）までにご連絡いたします。

申込締切日時：9月10日（月） 午後5時

9月13日（木）PM5:00以降に申込みを取消された場合・欠席された場合には、
3000円のキャンセル料がかかりますので、ご注意ください！！

お問合せ：東京三栄会 文化交流委員会事務局 藤田
（電話）03-3285-8067 （FAX）03-3285-9513 （Eメール） No.Fujita@mitsui.com

※ 本申込みにより取得する個人情報は、三栄会料理教室の受講手続きのみに利用し、
他の用途では一切使用致しません。