

東京三栄会:文化交流委員会

第13回料理教室ご案内



皆様奮って応募下さい!!

【実施会場】 プランタン銀座:「エコー・プランタン」クッキングスタジオ

【開催日時】 平成19年10月16日(火)18時30分~21時00分頃

【講師 & メニュー】

秋の香りをたっぴりと・カンタンレシピで食卓に

秋鮭の野菜あん・・・脂ののった秋鮭を季節の野菜とともに・・・

里芋のなめこおろしかけ・・・秋といえばきのこ。サトイモを大根おろしとともに
切り干し大根のちくわの煮物・・・おふくろの味です!・・・

あずきムース・・・和風? 洋風? 秋のスイーツです・・・

(天候などの事情によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。)

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10月4日(木) 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11月13日(火)・メニューは秋の中華味!

次々回は12月6日(木)・メニューはクリスマスメニュー!

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13回「料理教室」10月16日（火）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10月5日（金）以降にご連絡いたします。

申込締切日時：10月4日（木） 午後5時

**10月9日（火）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。