

東京三栄会・文化交流委員会

第16回料理教室のご案内



【実施会場】フランドン銀座：「エコー・フランドン」クッキングスタジオ

【開催日時】2008年1月24日(木)18時30分～21時00分頃

《講師 & メニュー》

風邪も吹き飛ばす真冬の元気メニューです！

レバーの竜田揚げ：これでレバー嫌いの人も美味しくパッチリ！貧血予防に最適です。

ホタテと白菜のクリーム煮：真冬にホッ！とするやさし〜く暖ったか〜いメニューです。

小松菜とベーコンのんにく炒め：東京生まれの小松菜はカルシウムや鉄分もたっぷり含んだ冬の青菜の代表選手です。ベーコン・ニンニクと一緒になら風邪にも負けません！

ライスプディング：エッ！食後にご飯？でもイギリスの伝統的デザートです。

(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。

河野先生の新刊著書：《おいもの本》(株式会社グラフ社より)

手近で今が旬のおいもの簡単で美味しい色々なレシピが満載です。

書店で是非ともご覧になってください。そして作ってください！！

【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 又はEメールにてお申込み下さい。

【申込期限】2008年1月11日(金) 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2008年2月19日(火)です。

風邪も吹き飛ばす真冬の元気メニューです！

(鶏肉のねぎ味噌焼き・ヤリイカと根三葉のゆずコショウ酢・豚汁・りんごのタルト)
お楽しみに……

次々回は3月17日(月)です。

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16回「料理教室」1月24日(木)参加申込書

お名前（ふりがな）：	性別： 男 ・ 女
会社名：（部署名：）	
連絡先（日中連絡が取れる携帯以外の電話番号・）：	
連絡先（日中連絡が取れる携帯以外の e-mail アドレス）：	

お名前（ふりがな）：	性別： 男 ・ 女
会社名：（部署名：）	
連絡先（日中連絡が取れる携帯以外の電話番号）：	
連絡先（日中連絡が取れる携帯以外の 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致します。結果は1月15日（火）にご連絡いたします。

申込締切日時：1月11日（金） 午後5時

1月16日(水)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、ご注意下さい！！

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。

