

H29年度もやります！

熟男（じゅくだん）シリーズ、スキレットでおしゃれに決めましょう！！

じゅくだん

熟男のための

今こそオトコの

磨きどき

毎月第3土曜日

17：00～20：00



(イメージ写真)

わいわい！がやがや！

材料購入から調理、お片付けまで、チーム熟男のメンバーと一緒に、自分のことは自分でやります。

毎回、料理の作りかたを覚えられます。(レシピを差し上げます)

ささっと！感単におしゃれな料理でオトコを磨きましょう！！

場 所：クレオ大阪東 クラフト調理室（大阪市城東区嶋野西 2-1-21）

対 象：活動に興味のある50代以上の男性

定 員：先着10名

申 込 み：06-7502-7980(キッチン&カフェ里庵)

teamjukudan@gmail.com

※住所、氏名、年齢を明記してメールでお申し込みください

受 講 料：6回連続受講の場合 前納¥6,000

1回のみ受講の場合 ¥1,500

持 ち 物：エプロン、三角巾、ふきん2枚

※スキレット鍋（19cm）は、各自ご準備ください。

メニュー（予定）

	日 程	メニュー
1	10月21日（土）	手作りニョッキの チーズクリーム
2	11月18日（土）	お好み焼き ねぎ焼き
3	12月16日（土）	豆乳坦々麺
4	1月20日（土）	鶏のねぎマヨポン炒め
5	2月17日（土）	ピザ
6	3月17日（土）	たこ焼き風じゃがもち