

～男性料理教室～

地域(南区)における男女共同参画連携事業

主催/熊本市

男子ごはん

もちり米粉で 団子汁を作ろう！

グルテンフリーで話題の「米粉」。もちもち、サクサクなど、調理法によって、さまざまな食感を楽しめるのが魅力の一つです。また、小麦粉に比べて、油の吸収率が少なく、ヘルシー食材としても注目を集めています。

今回は、まだまだ寒～い時季にぴったりの米粉を使った団子汁の調理法を学びます♪

男性の方はもちろん、父子での参加も OK。ぜひお気軽にご参加ください。

2月24日(土)

10:00 ~ 12:00

料理初心者
大歓迎！



定員 12人(12組)

※申込多数の場合は抽選

講師 久保 真由美さん

(料理家・米粉インストラクター)

対象 男性(父親と小学生の参加可)

料金 1人(1組)600円程度(材料費)

持参物 エプロン、三角巾、タオル

会場 火の君文化センター内 城南公民館 調理室

〒861-4214 熊本市南区城南町舞原 394-1

メニュー 米粉で作った団子入り豚汁

※イラストはイメージです。



申込方法/締切 2月15日(木)

A 窓口で(はがきをご持参ください)

城南公民館(火の君文化センター)へ、直接来館いただき、窓口で受付。その際、官製はがき表に住所・お名前をご記入いただき、ご提出ください。

B 往復はがきで

往信用には「講座名・住所・お名前・お住まいの校区・連絡先電話番号・その他講座に必要なと思われること」をご記入ください。

C インターネットで

- ①「熊本市城南公民館」で検索し、城南公民館のホームページに入ります。
- ②「現在ご案内中の講座」から、講座一覧表中の希望の講座の「PC・スマホより」または「携帯より」をクリックし、よろず申請本舗へ移動します。
- ③利用規約に同意したら、メールアドレスを記入し、送信します。
(返信メールが届きます)
- ④返信メールのリンクをクリック。申込の入力フォームに必要な事項を記入し、送信します。(お申し込み完了のメールが届きます)
- ⑤公民館で受理されると、受理完了のメールが届きます。これで申込完了。
- ⑥締め切り後、講座受講に関するメールが届きます。

問い合わせ

☎ 0964-28-1800 熊本市城南公民館