

# 冷凍食品を使って 時短で美味しく



冷凍食品の上手な使い方を習って、  
毎日の料理を時短で美味しく彩りま  
しょう。試食もします。

## MENU

- ・シーフードチャウダー
- ・カボチャのサラダ
- ・ミニ肉まん
- ・オクラの冷ややっこ

- 講師 ■ 間野実花(マノ料理学園園長)
- 日時 ■ 令和6年9月21日(土)午前10時~午後0時30分
- 場所 ■ 武蔵野市民会館 料理室
- 対象 ■ 市内在住、在勤、在学の高校生以上の方(2歳以上の未就学児の託見あり)
- 定員 ■ 16名(超えた場合は抽選)
- 費用 ■ 1,500円(材料費)
- 持ち物 ■ エプロン・三角巾・必要な方は室内履き(共用のサンダル有)・筆記用具  
手拭き用タオル・水分補給用飲みもの
- 応募 ■ 9月4日までに、以下のいずれかの方法でお申し込みください
- 専用フォームで電子申請      二次元コードはこちら ➡
  - 往復はがきに以下①から⑥を明記して9月4日(必着)  
までに郵送(消せるボールペンでの記入不可)
- ① 行事名 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号
- ⑤ 在勤・在学の場合は勤務先・学校名
- ⑥ 託見希望者は子どもの名前[ふりがな]と生年月日
- 返信用はがき持参で直接市民会館の窓口へ



武蔵野  
市民会館

- 住所: 武蔵野市境2-3-7 ● TEL: 0422-51-9144
- 受付時間: 9:00~16:00(木曜休館)
- アクセス JR武蔵境駅北口 またはnonowa口より徒歩5分