

ひと手間で美味しくなる 魔法の食卓 冷凍食品

旬の食材が低温で急速に凍結された冷凍食品は、上手に解凍すれば、とれたて、作りたてを再現できます。楽しく試食もします。



MENU

- ・ レモンライスサラダ
- ・ ブロccoliの Pasta
- ・ ホウレンソウのソテー
- ・ 小さな肉まん

- 講師 ■ 間野実花 (マノ料理学園園長)
- 日時 ■ 令和7年10月25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児あり)
- 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 ■ 10月8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
10月8日(必着)までに郵送
- 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 託児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