

# 基本調理を学ぶ!

## 第1弾

### 「体験しよう三枚おろしと、色々なうま味」

料理専門家が豆知識を交えながら基本調理を伝授します。

今回は、鰯の三枚おろしをメインに、色々な食材のうま味で汁物を作ります!



メニューは、**アジフライ**と**つみれ汁**です。

日時：9月22日（金）10：00～13：00

場所：青山いきいきプラザ 講習室C

対象：60歳以上の港区民

定員：15名（抽選）

費用：700円（材料費）

抽選申込：9月4日（月）～9月11日（月）

窓口又は電話にて受付いたします。



講師：沢辺 利男（さわべ としお）

専門調理師6種類中、5種類を保有しているマルチ料理人。

TV番組撮影に参加 ・料理の鉄人 ・アイアンシェフ

その他、雑誌の仕事も多数行っています。

第2弾10月・第3弾11月・第4弾3月 開催予定!

青山いきいきプラザ ☎ 3403-2011