

スペシャル料理教室!

第2弾

「旬の食材は身体に効く」

料理専門家が豆知識を交えながら料理を伝授します!

【メニュー】

ポークジンジャー
カポナータ
茄子と鮭のおひたし



【写真はイメージです】

日時：9月12日（水）10:00～13:00

場所：講習室C

対象：60歳以上の港区民

定員：15名（申込順）

費用：700円（材料費）

申込：8月21日（火）～ 申込順



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。

青山いきいきプラザ ☎ 3403-2011