

受講者  
募集中

# 男の料理サークル クックメイトあさお

料理づくりを通して  
健康づくり&仲間づくりの  
体験をしませんか？



## 第1回

4月24日(水)  
9時~12時

メニュー  
生姜焼き ほか

## 第2回

5月22日(水)  
9時~12時

メニュー  
ナポリタン ほか

## 第3回

6月26日(水)  
9時~12時

メニュー  
惣菜活用の  
かつ丼 ほか

**対象** 健康・仲間づくりをしたい方 初心者歓迎

**定員** 各回4名(複数回応募可能)

**会場** 麻生市民館 料理室 [川崎市麻生区万福寺1-5-2]

**費用** 各回1,500円(材料費など)

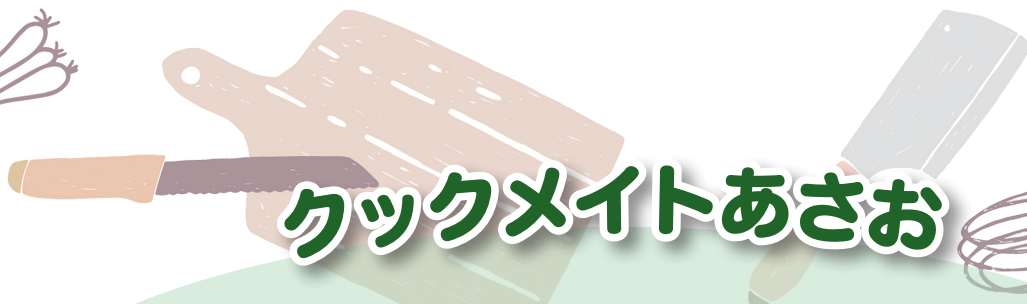
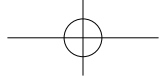
**持ち物** エプロン・三角巾(バンダナ)を持参ください

**お申し込みは**

3月27日(水)午前9時~  
麻生市民館HP(右のQRコードから)⇒  
電話・窓口にて(先着順)  
☎ 044-951-1300



主催: 麻生市民館サークル連絡会 実施機関: クックメイトあさお



# クックメイトあさお

「自ら包丁を持って調理をすることで、健康につながる料理づくりと、日々の食生活に備えて安心な毎日を実現する」

をモットーに活動しています。

管理栄養士が用意してくれるオリジナルレシピを

一緒につくって、食べて、

楽しい仲間の輪を広げましょう。

## 【講師からのメッセージ】

皆さんでわいわいつくって食べて楽しい教室になるよう努めています。

管理栄養士の視点で、栄養バランスや塩分を控えめにするなど、

健康上配慮してもらいたいことをプラスしたメニューを用意しています。

ご参加お待ちしております！

## こんな方におすすめのサークルです！

### 初心者歓迎!!

包丁を握ったことが  
ない方

料理を覚えたい方

料理を通して  
仲間をつくりたい方

毎日ひとりで  
ご飯を  
食べている方

自分でつくったものを  
家族に食べて  
もらいたい方

奥様の  
料理をしてほしい  
という要望に  
応えたい方



クックメイトあさお 代表者：山本 幸雄(やまもとゆきお) [yuki.yama@kkh.biglobe.ne.jp](mailto:yuki.yama@kkh.biglobe.ne.jp)