

男性のみなさん

おいしい肉料理を作りませんか？

6月14日（土曜日）10：00～13：00

《実習》

紅茶豚 豚の塊肉に味をつけて主菜に
ラーメンや炒飯の具に つまみに

中華風五目野菜炒め
本格的な味になる材料とコツを伝授

汁物・ご飯・ドリンク つき



主 催 東京第一友の会 食研究グループ

会 場 東京第一友の家 2階 実習室

一池袋駅より徒歩 10 分 豊島区西池袋 2-20-11

講習費 3000 円 一当日現金でお支払ください

持ち物 エプロン 三角巾・バンダナ等 手拭きタオル 筆記用具

定 員 16 名 一定員になり次第締め切ります

申し込み ☒ dai1tomo.kousyukai@gmail.com へ

お名前・連絡先をお知らせください 左下のQRコードより

☎03-3971-9602 東京第一友の家 事務室

(火・金 10 時～15 時のみ受付)

東京第一友の会 HP <https://ichitomo.net/>

