

第1回 5月20日(土)～和食で料理の基本を学びましょう♪
 まずは、基本的な包丁の使い方や野菜の切り方を学びましょう！
 簡易だしを使って、味噌汁、ほうれん草のお浸しや、自分で切った
 野菜を使って、シャキシャキの野菜炒めを作りましょうね！

第2回 6月3日(土)～簡単な洋食もマスターしましょう♪
 漬けて焼くだけの生姜焼きに、人気のポテトサラダ、お豆腐で
 できる簡単なピシソワーズなど、洋食で料理の幅を広げましょう！

第3回 6月17日(土)～中華も作れるようになりましょう♪
 パラパラで美味しいチャーハンを作れたら嬉しいですよ！
 つけ合わせの卵スープや切り干し大根のサラダも美味しいですよ！

第4回 7月1日(土)～最後はイタリアンでオシャレに♪
 梅肉でさっぱりと食べられるタコのカルパッチョに、クリーミーな
 明太子パスタ、デザートにフルーツゼリーまで挑戦しましょう。
 最後はパーティー風に、大皿に盛り付けて盛り上がりましょうね！



★ムーブへの交通アクセス★

- JR最寄駅 小倉駅／西小倉駅
- 西鉄バス ソレイユホール・ムーブ前
- 都市高速 大手町出口／勝山出口
- 地下駐車場 30分毎100円(100台収容)

「エプロン男子」FAX 申込書 FAX 093-583-5107 締切 4/28(金)

ふりがな 氏名			年齢	歳
住所	(〒 -)			
電話番号				
希望コース (○で囲んでください)	午前コース ・ 午後コース ・ どちらでも可			
受講履歴 (○で囲んでください)	エプロン男子を受講したことがある ・ 今回が初めて			
託児 【生後6ヵ月以上 就学前まで】	子どもの名前・ふりがな 年齢 (歳 ヵ月)	子どもの名前・ふりがな 年齢 (歳 ヵ月)		

※この申込書に書かれた個人情報はムーブの講座案内以外には使用いたしません。