

第3回

# ひと味違う！ 男子ごはん

参加料  
無料



料理ができる男子はカッコイイ！

ひと味違うメニューで  
家族や友達をおもてなし♪  
レパートリーを増やしたい  
男子にオススメの料理講座です



■ 講師 ■  
筋肉料理人

藤吉 和男さん  
(料理ブロガー)

- 日 時 2018年3月4日(日)  
10:00~13:00(受付9:40~)
- 会 場 アバンセ 3階 調理実習室  
(佐賀市天神3丁目2-11)
- 対 象 **男性**(高校生以上)
- 定 員 20名(先着順、定員になり次第締切)

料理と筋トレをこよなく愛する料理ブロガー。料理研究家としてレシピ本執筆や料理教室、テレビ出演、ボランティア活動を行う。自身のブログやYouTubeでは、簡単に美味しい魚料理や簡単レシピを専門的ながらわかりやすく紹介。レシピブログプラチナブロガー認定。レシピブログアワード2017動画部門でグランプリ受賞。雑誌「ESSE 2017年8月号」では、ホットプレートを使ったレシピが特集ページに掲載。

メニュー

## 【ウマさ自慢のエスニック料理】



- ・カオマンガイ風チキンライス
- ・パッタイ風ビーフン焼きそば
- ・エスニック春雨サラダ
- ・エスニック豆腐スープ

※写真はイメージです(講師提供)

■□■ お申込み・お問合せ ■□■  
佐賀県立男女共同参画センター(アバンセ)  
〒840-0815 佐賀市天神三丁目2-11  
電話 0952-26-0011  
FAX 0952-25-5591  
E-mail danjo@avance.or.jp  
※電話・FAX・Eメール・来館のいずれかでアバンセにお申込みください。

※この料理教室では、IHクッキングヒーターを使用します。  
※食物アレルギーをお持ちの方はメニューをご確認ください。

## 平成29年度「ひと味違う！男子ごはん・第3回」(3/4)参加申込書

- FAX送信先：アバンセ事業部 FAX：0952-25-5591 ※切り取らずにそのまま送信してください
- 一時保育(原則6か月以上就学前まで)を希望される方は、2月22日(木)までにアバンセ事業部へ別途お申込みください

ふりがな		年齢		〒	-				
氏名		歳	住所	※参加決定次第ご案内を送付します					
電話番号	自宅・勤務先・携帯		アバンセ 事務処理欄	受付 日時	月	日( )	時	分	係

\*佐賀県立男女共同参画センターの事業は、佐賀県からの委託を受けて公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団が実施します  
\*お申込み時に頂く個人情報は、「ひと味違う！男子ごはん」の運営のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません  
\*年齢は講座中の方が一のけが等に備えた保険加入のために必要ですので、必ずご記入ください