

# 受 講 生 募 集

参加費1回 **¥500**  
友の会会員は ¥200

## “わかめクラッカー”をつくろう



自信を持ってオススメできる健康的なおやつ！摂りにくい海藻がこれならサクサク食べられマス。

4月28日(木)  
10:00~12:00

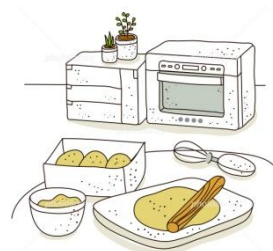
## “プリン”をつくろう



鍋帽子®で作るなめらかプリン！家にある材料で、思いついた時にすぐできちゃいます。レッツトライ♪

5月23日(月)  
10:00~12:00

## “パン”をつくろう



あなたにも必ずできる！手作りパン。普段の生活にパンが香ばしく焼ける幸せをプラスしちゃいましょう。

6月6日(月)  
10:00~12:00

## 簡単!“メイン料理”をつくろう



フライパン1つでできちゃうスゴ技料理！いつもの食卓がフライパン魔法にかかったら!?

9月26日(月)  
10:00~12:00

## “野菜を使った料理”をつくろう



時間をかけずに野菜を調理してみましょう。たっぷり野菜を摂ると良いことばかり。智慧と工夫を自分のモノに。

10月24日(月)  
10:00~12:00

## 鍋帽子®を使って料理をしよう



Eco調理の先駆け→鍋帽子®を体験してみましょう。あんなことからこんなコトまで!？鍋帽子®は万能です♪

11月28日(月)  
10:00~12:00

## “巻きずし”をつくろう



今度の恵方巻は、思い切って手作りに挑戦してみましょう。基本を押さえて、カンタンにデキル方法を伝授します。

2023年1月23日(月)  
10:00~12:00

## “おはぎ”をつくろう



ふっくらと炊いた小豆の粒あんから作る基本の「おはぎ」季節のお菓子が手作りできるようになったらステキ♪

2023年2月6日(月)  
10:00~12:00

当日参加もOKです。あらかじめ連絡をいただくと受付がスムーズです。

高松友の会

087-821-8996

担当者不在の場合は留守電対応

高松市浜ノ町31-4

<https://takatomo1931.wixsite.com/website>

