



※画像はイメージです

# 男の料理教室

～作って美味しい**世界旅行**～

- 管理栄養士**による指導のもと、ご自身で健康管理できるよう栄養の知識を学ぶ、**男性初心者**向けの料理教室となります。
- 近隣スーパーでの**買い出し**を始め、簡単に作れて美味しい世界各国レシピの**調理**等、参加者の皆さんで実践します！



「作った料理は、皆様で頂きます！」

【日程】 8月31日～10月19日 毎週木曜日 / 全8回

【時間】 10:00～13:00

【会場】 神保町区民館 2階 洋室C (千代田区神田神保町 2-40)

【対象】 65歳以上の区内在住者で、料理初心者の男性

【定員】 16名程度 ※応募者多数の場合は抽選

【持ち物】 エプロン・筆記用具

【教材費】 4,000円(全8回分 / 初回にお支払い)

※原則、お休みをされた場合の返金はございませんので、ご注意ください。

《お申込・お問合せ》 千代田区 保健福祉部 在宅支援課 介護予防担当  
TEL: 03-5211-4223 FAX: 03-3265-1163

CHIYO  
FULL  
LIFE

# 《日程・プログラム》

| 回数 | 日程       | 内容   |
|----|----------|--|
| 1  | 8/31(木)  | ★韓国：ビビンバ / わかめスープ<br>【ひき肉のむせ防止・常備菜の作り方】          |
| 2  | 9/7(木)   | ★スペイン：魚介のパエリア<br>【鉄分のとり方（魚介類・トマト）】               |
| 3  | 9/14(木)  | ★インド：キーマカレー<br>【塩分の控え方（スパイスの利用方法）】               |
| 4  | 9/21(木)  | ★イタリア：きのこツナの Pasta / サラダ<br>【缶詰めの利用方法】           |
| 5  | 9/28(木)  | ★アメリカ合衆国：ホットドッグ / サンドイッチ<br>【バランスを考えた食材選び】       |
| 6  | 10/5(木)  | ★日本：やきとり丼 / けんちん汁<br>【野菜をたくさんとる方法】               |
| 7  | 10/12(木) | ★中国：カニ玉 / きゅうりのごま油和え<br>【カニかまぼこの利用方法/かむ回数を増やす方法】 |
| 8  | 10/19(木) | ★皆さんで調理料理を決めます！                                  |



※プログラム、レシピの内容は変更になる場合がございます

千代田区では、自主グループ活動支援を実施しております。本事業終了後には、是非参加者同士で料理を継続して頂き、介護予防に取り組みましょう。

## 《アクセス》

東京メトロ半蔵門線・都営三田線・都営新宿線  
神保町駅より徒歩5分

## 《申込期限》

令和5年8月17日（木）まで

