

箱詰して楽しい集いを

さば缶を使って



- ・さばそぼろの箱詰し
- ・お吸い物
- ・青菜の白和え
- ・キノコのソテー
- ・ミックスフルーツ寒天



実習：さばそぼろの箱詰し/お吸い物 (副菜・デザートは机上講習)

- ◎主 催 東京第一友の会 食研究グループ
- ◎日 時 2025年12月6日（土）10時～13時
- ◎場 所 東京第一友の家 2階 実習室
豊島区西池袋2-20-11（池袋駅より徒歩10分）
- ◎講習費 3,500円（東京第一会員は3,000円）当日現金でお支払いください
- ◎定 員 16名 定員になり次第締め切ります
- ◎持ち物 エプロン マスク 三角巾・バンダナ 手拭きタオル 筆記用具

【申込み・問い合わせ】メール：dai1tomo.kousyukai@gmail.com

電 話：東京第一友の家 事務室 03-3971-9602（火・金10～15時）

☆お名前（会員の方は方面名）と連絡先をお知らせください。

