

# 箱ずしで楽しい集いを

## さば缶を使って



- ・さばそぼろの箱ずし
- ・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： さばそぼろの箱ずし/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：dailtomo.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。

