

# 男性のみなさん おいしい肉料理を作りませんか！

6月14日（土曜日）10:00～13:00

## ＜実習＞

紅茶豚 豚の塊肉で主菜にもラーメンや  
炒飯の具にも、つまみにも便利

中華風五目野菜炒め  
本格的な味になるコツを伝授

汁物・ご飯



主 催 東京第一友の会 食研究グループ

会 場 東京第一友の家 2階 実習室  
池袋駅より徒歩 10 分 豊島区西池袋 2-20-11

講習費 3000 円 当日現金でお支払ください

持ち物 エプロン 三角巾・バンダナ等 手拭きタオル 筆記用具

定 員 16名 定員になり次第締め切ります

申し込み [✉ dai1tomo.kousyukai@gmail.com](mailto:dai1tomo.kousyukai@gmail.com) へ

お名前・連絡先をお知らせください 左下のQRコードより

☎ 03-3971-9602 東京第一友の家 事務室  
(火・金 10時～15時のみ受付)



東京第一友の会 HP <https://ichitomo.net./>