

男の料理

夏こそ食べたい!!

スパイス香る本格インドカレー

カレーに使うスパイスは、香りのほかに薬用効果や防腐剤効果もあります。
まさに夏にこそ食べたいメニューです。
スーパーなどで身近に手に入るスパイスを使って、
本格的なインドカレーを作ってみませんか。

8月28日(日)

10時～13時

調理実習室

(市民会館2階)

講師

元バラダ経営

河野 有為子 さん

メニュー

定員 : 男性 18人

材料費 : 1,400円

申込方法 : 電話か窓口、または
市民会館ホームページ専用フォー
ムからお申し込みください。

申込〆切 : 8月20日(土)

※一時保育(1才～就学前)を希望の
方は、8/21までにお申し出ください。

持ってくる物 : エプロン・三角巾
手拭きタオル・飲み物

・ **Baigan Coconutmilk Curry**
(茄子のココナツミルク カレー)

・ **Yellow Rice** (イエローライス)

・ **Aloo Baji** (アルー バジ)

・ **Bharata Salad** (バラタ サラダ)

・ **Masala Tea** (マサラ ティ)



【申込・問合せ先】長崎市男女共同参画推進センター アマランス

TEL : 095-826-0018

<http://ngs-shiminkaikan.jp/>

