

3月1日より受付開始！

# スピードクッキング教室 ビギナーズ

簡単スピードクッキング

仕事帰りでお腹がすいていても、素早く作れる！  
初心者向けの料理を作ります。

- ・モンゴウイカとブロッコリーのうま塩炒め
- ・筍御飯
- ・春のすまし汁
- ・まるごとカリフラワーのスパイシーオーブン焼き  
(ブルガリア風ソース)



(イラストはイメージ)です。

日 時：令和7年4月18日（金）

18:30～20:30

会 場：勤労福祉会館 料理室

講 師：千葉 聖子（料理研究家）

定 員：16名（申込順）

費 用：2,500円

持ち物：マスク、エプロン、三角巾（バンダナ）



申込方法：窓口または電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにご連絡をお願いします。  
材料調達の都合により、当日のキャンセルはなさないように  
お願いします。

申し込み・問い合わせ：練馬区立勤労福祉会館  
練馬区東大泉5-40-36  
TEL 03-3923-5511  
(受付時間 9:00～21:00)