

参加費無料!!
おみやげ付き

ママ大助かり！ パパと簡単クッキング！

パパと一緒に簡単なおはんを作しましょう
栄養バランスもバッチリで働いているママも大喜び！
簡単アレンジ方法も紹介します

簡単デザート

やわらか
豚肉紅茶煮
おつまみにもなるよ！



完成イメージ

お花の
ポテトサラダ

あったか
カップスープ



※食材に、卵、乳製品、大豆製品、
バナナ、豚、リンゴ、ゼラチン
を使用します。

12月6日(日) 10:30~13:30

【講師】「NHKひるまえ」でおなじみ

沖野 恵子さん

(管理栄養士・料理研究家)

対象：働いている母親をもつ小学1～3年生の子どもと父親
(1組3人まで) ※食物アレルギーが心配な方はご参加いただけない場合があります。

参加費：無 料 ※アンケートや共催者の広報活動にご協力ください。

詳しくは裏面の「お申込みにあたって」をお読みください。

場 所：エソール広島 3階調理室 (広島市中区富士見町11-6)

定 員：10組 (お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます)

申込締切：11月17日(火) 必着

申込方法：電話・FAX または Eメールでお申込みください

※抽選の結果はハガキでお知らせしますので、ご住所はお部屋番号まで正確にご記入ください。

※Eメールでお申し込みの場合、件名を「パパ子クッキング」とし、裏面の必要事項を記入してください

公益財団法人広島県男女共同参画財団
〒730-0043 広島市中区富士見町11-6
TEL 082-242-5262 FAX 082-240-5441
Eメール essor@essor.or.jp
ホームページアドレス <http://www.essor.or.jp>
休業日 毎週水曜日・祝日・第3日曜日

※共催は全国女性会館協議会・日本テトラパック(株)です。

- ※受講申込時に記載された個人情報を受講者名簿の作成および必要な連絡以外の目的には使いません。