

発酵マイスターに学ぶ！

3/8  
sat

10:30  
-13:30

講師

久保崇裕

旬食おうちごはん研究家  
発酵マイスター



オトコの旬食  
おうちごはん

オトコの食自立はじめの一步を応援する男性向け料理教室です。初心者でも安心な料理の基本（ご飯の炊き方、野菜の切り方、焼き物、炒め物、汁物、お漬物の作り方など）を学びつつ、簡単にできて活用できる発酵調味料づくりもおこないます。楽しく一緒に学んだことを活かして、おうちで良い（いい）加減ごはんを作ってみませんか。



写真はイメージです。

献立と発酵調味料

炊きごはん

主菜：鶏もも肉の醤油麹漬け焼き

汁物：旬野菜入り具たくさん豚汁

お漬物：旬野菜の塩麹を使った浅漬け

副菜：きんぴらごぼう

塩麹と醤油麹（お持ち帰り用）

- 材料費：1,200円（税込み）※当日徴収します。FU
- 対象・定員：男性 16人（先着順）
- 場所：とよなか国際交流センター料理室（エトレ豊中ビル6階）
- 持ち物：エプロン、ハンドタオル、ふきん、筆記用具、持ち帰り用エコバッグなど
- 参加申込み：2/4(火)10:00より、電話・FAX・窓口・メール・WEBフォームにて受付
- 一時保育：1歳～小学3年/申込期限3/1(土)/子ども一人550円(税込み) /先着10人



WEBフォーム

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ

（指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団）

〒560-0026 大阪府豊中市玉井町1-1-1-501(水曜休館)

TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706 メール kouza@toyonaka-step.jp



お申込  
フォーム

下記の内容を記入し送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認の電話をいたします。

1週間以上電話がない場合、すてっぷまでお問合せをお願いします。

FAX番号：06-6844-9706

2025年3月8日(土)  
10:30~13:30

発酵マイスターに学ぶ！  
オトコの旬食おうちごはん

名前(ひらがな)		年代	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代・80代以上
住所			
電話		メール	

☆豊中市内在住を問わず、ご参加いただけます。

☆提供された個人情報、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的においてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。

☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

▼一時保育：子ども1人につき550円(税込み) 定員：10人・先着順

持ち物：手拭きタオル、着替え、お茶(すべてにお名前を書いてください)

<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要  3月1日(土) 15:00締切	お子さんの名前(ひらがな)	年齢	歳      カ月
	保育の経験 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> はじめて	※おむつ <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない ※トイレ <input type="checkbox"/> いえる <input type="checkbox"/> いえない	
	※保育中に留意する点がありましたらお書きください。		

すてっぷを活用しよう！

豊中市民以外の方でもご利用いただけます



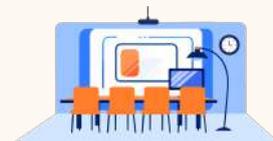
就労をめざす  
スペース  
「すてっぷα」



情報  
ライブラリー



自習室  
Myすてっぷ



貸ホール  
貸会議室



女性の  
悩みほっとライン  
06-6844-9820  
第1~4月・木 13:00~20:00  
第1~4火・金 10:00~17:00