



第8回えがおクッキング



旬の野菜を使ってカンタン、おいしい、笑顔になるレシピをご紹介します。

テーマは「大物野菜も困らない！

キャベツ1個 まるごと使い切りメニュー」

この時期多く出回り、ご近所からも頂いてしまう野菜といえば「白菜・大根・キャベツ」

美味しいけど、ワンパターンでいつも同じメニューになってしまう。

アレンジ方法がわからないから、多すぎて使い切れずに残ってしまう。

お待たせしました、今回は料理家「本田よう一先生」においしく使い切る方法を教えてもらいましょう。

新たなおいしさが発見でき、活躍度がさらにアップしますよ！



開催日：2013年2月17日（日）

会 場：東部ガス（株） ショールーム

郡山市大町2丁目17-4 ※指定の駐車場有

時 間：①10:00～12:30

②13:30～16:00

参加費：3,000円（新鮮野菜のおみやげ付き）

※必ずエプロン、スリッパをご持参下さい。

※10:00又は13:30から教室がスタートします
余裕を持ってご集合をお願いいたします。

料理講師：本田よう一先生

1983年生まれ 福島県泉崎村出身 料理家

NHK料理教室や人気雑誌オレンジページなどで活躍中

野菜をたっぷり使い素材の味を活かした料理を得意とする。

<http://youichi-honda.com>



お申込書 FAX:024-973-6612



参加者のお名前 (お子様もご記入ください)	代表者	(才)	参加ご希望時間 (○で囲んでください)
	②	(才)	①10:00～②13:30 ※ご希望に添えない場合、調整のためご連絡させて頂く場合があります。
	③	(才)	
代表者様の住所	〒		
// 連絡先			
メールアドレス			

お申込み
お問合せ



〒963-8013 郡山市神明町7-1-211
TEL:050-5807-3868 FAX:024-973-6612
<http://www.egao-fukushima.com>