



Zoomで
自宅から参加!

包丁も火も
使わないから
小さいお子さん
と一緒に参加
OKかも

宇部の食材を3つ以上つかって 炊飯器でつくる パエリア

他に、鶏ハム、ケーキのレシピ紹介
基本は包丁を使用しません。
上級者はアレンジも可能です。

講師

いがらし こう
五十嵐 攻 氏

自然派仏レストラン「ル・マルカッサン」
オーナーシェフ



宇部のシェフから習う!
料理初心者向け

男性

オンライン フツキンゲンエア会



映像を見ながら調理を行い、参加者で写真や映像をシェアしましょう!

2020.11.21(土) 10:00~12:00

- 参加費** 無料 **定員** 30名程度
- 対象** 宇部市に在住・在勤している男性(18歳以上)※ご家族の同伴参加も可。
(子どもと一緒に料理してみたいパパさん大歓迎!!)
- 申し込み
問い合わせ** 右記のQRコードから。または、
株式会社 ローカルラボ **Tel: 090-1582-3053**
- 注意事項**
 - ・Zoomを使用したオンライン開催です。
 - ・材料や道具(炊飯器、キッチンばさみ、計量機等)を事前にお知らせします。当日ご準備ください。
 - ・後日、イベントの概要の動画(20~30分)を一般公開する予定です。



次回予告
12月13日(日)
オンライン
時短家事
セミナー

主催 宇部市 人権・男女共同参画推進課
企画・運営 株式会社 ローカルラボ