

# 家族のための美味しい時間

計量なし！  
覚えやすい！

パパがつくる  
『美味しい』

## プロが教える鍋一つで仕上げる男メシ

2025 1/19日 10:00～13:00  
金岡地区センター

### MENU

大根入り肉じゃが  
蓮根のサラダ  
おから味噌の味噌汁

パパ特製お昼ごはん  
家族みんなで美味しい時間  
をお過ごしください

#### 対象

市内在住または在勤の男性  
参加する男性の家族（配偶者・子）は下記ワークショップに参加可

男性一人での参加也大歓迎！

#### 定員

16組（先着順）

#### 持ち物

エプロン、三角巾、マスク等

#### 参加費

【男メシ講座】500円

●家族分のお昼ごはん込み

【おから味噌WS】500円

●仕込んだおから味噌お持ち帰り込み

#### 申込

12月23日（月）9時から  
専用フォームにて受付

専用フォームはこちら



#### 講師紹介



【風土】店主 徳丸英純 さん

三島市芝本町にある創作料理店の店主。  
やりたいことは実現させるまで諦めない  
少年のような心の持ち主。筋肉で店をブ  
ランディングする！とジムも作って肉体  
改造に励んでいる。美味しくて体にいい  
ものについて話始めると止まらない！  
おもしろおかしくレシピを伝授します！

家族も  
参加可

パパを待つ間に別室で



ワークショップ

## 【おから味噌仕込みワークショップ】

仕込んだおから味噌は  
お持ち帰り

パパが作ってくれたおから味噌の  
お味噌汁。お家に帰ってもまた作  
れるようにママと子どもでおから  
味噌を仕込んでお持ち帰り。材料  
を混ぜて、2～3ヶ月熟成させれば  
完成！家族の食卓が「美味しい」  
の笑顔あふれる幸せな時間にな  
りますように。

#### 講師紹介



食育指導士 土田愛美 さん

3人の子の出産を機に「食べることが  
身体をつくる」と気づき、食育を  
学び始める。今は“ゆるく長くコツ  
コツ続けられる食育”を広げる活動  
を行っている。