

# がっつり男子の お弁当作り

～主菜はがっつりコチュジャンだれの鶏肉で、副菜はにんじんレシピを活用して～



## ～メニュー～

- ☆鶏肉ビビンバ弁当
- ☆にんじんの常備菜(ナムル、しりしり、ピクルスなど)
- ☆にんじんの米粉マーラーカオ(蒸しパン)

※量は女性サイズです。  
※その場でお召し上がりください。お持ち帰りいただけません



**日 時：4月17日（火）10時～13時**

**参加費：1,000円（材料費込）**

**定 員：15人（多数抽選）**

**申込み：往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・TEL番号**

**を明記の上送付、又は返信用はがきを持って窓口へ**

**締切り：3月25日（日）必着**

**若草台地区センター**

**〒227-0045 若草台 20-5**

**tel. 045-961-0811**

公益社団法人  
横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる