

# 男の料理

## 6月

## 夏

をよぶ、

カツオ

## 魚取 心土

どなたもご参加いただけます

初夏を感じる魚といえばカツオ。鉄分や良質なタンパク質など、栄養も豊富です。たたきで美味しくいただきますよ。

### 定例

少し慣れた方に

日時 6月23日(土)  
10:00~12:30

場所 ハーツ羽水  
組合員集会室

### 初級

初めての方におすすめ

日時 6月21日(木)  
10:00~12:30

場所 ハーツ学園  
3Fさくらルーム

## 両講座とも

講師 出倉 弘子 氏

費用 1,800円(くらナビ会員は1,500円)

持ち物 エプロン・ハンドタオル・筆記用具

お申込み・お問い合わせ

公益社団法人 ふくい・くらしの研究所

TEL 0776-52-0626

FAX 0776-52-0660

MAIL kurashi\_00017@fukuicoop.or.jp

福井市開発5丁目1603番地

県民生協本部センター内

くらナビホームページをご覧ください

<http://www.kuranavi.jp>

今までの教室の様子もご覧  
いただけます。ぜひ覗いて  
みてください(Facebookも)



連携 福井ライフ・アカデミー