

忙しいパパの オススメ時短料理

～時短で満足する料理をパパが作ることで、家族を笑顔にしましょう～



【当日は 3 品作ります】

1. 生ハムニンニク卵スープ
2. たらこパスタ
3. 野菜スティック生春巻き風

出来上がった料理で
楽しくランチをしましょう!



講師 杉山錠士

兼業主夫・放送作家。

子育てポータルサイト「パパするべ」編集長。

NPO 法人ファザーリング・ジャパン会員。

秘密結社主夫の友会員。著書『急に「変われ」と言われても』



日時：2024年11月30日(土) 10:00～12:30 (受付開始 9:45)

場所：セシオン杉並 2階 料理室

対象：パパ、これから結婚する独身者 (初心者～レパートリーを増やしたい方まで)

定員：12名

参加費：おひとり 1,500 円 (材料費込)

持ち物：エプロン、バンダナ (三角巾) マスク、タオル

お申し込み：10月19日(土) 9:00 より受付開始

セシオン杉並総合案内窓口、電話、メール、いずれかにて

○ 電話番号：03-3317-6611 (受付時間 9:00～21:00 ※第2木曜日を除く)

○ メール：session-office@tokyu-com.co.jp

※「お名前・電話番号・この情報を何で知ったか」をご記入ください。

注意事項：食物アレルギーがある方は、事前にお問い合わせいただけますようお願いいたします。

調理中は出来る限りマスク着用をお願いいたします。

受講中による怪我、事故に関する責任は負いかねます。

— お申し込み・お問い合わせ —

セシオン杉並総合案内 電話：03-3317-6611

アクセス：東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅 徒歩5分・高円寺陸橋そば (9:00～21:00・第2木曜除く)

詳しいアクセス等
セシオン杉並公式ホームページも
ご確認ください

