



ワンパンで3品のレシピゲット！

お料理の悩み解消♪

お料理のレパートリーを増やしたい方におすすめ！

第1回/全3回

ワンパンでお気軽料理教室

参加費無料
先着6組

8/30 土

会場・弘前市総合学習センター2階調理実習室
(弘前市末広4-10-1)
時間・14:00～16:00

身近な食材や調味料を使って、料理が苦手な人でもワンパンで簡単に作れる料理教室です。

できるだけ簡単に、しかも美味しい料理を通じて、その喜びを家族で共有してみませんか？

作った料理は今日の晩ご飯に！そのままお持ち帰りいただけます。

※ワンパンとは、1つ (one) のフライパンで全ての調理を完結する調理法です。



講師 鈴木 邦子

東北女子大学家政学部家政学科卒業
千葉学園高等学校調理科のほか、県立弘前実業高等学校ほかの家庭科教諭を歴任
定年退職後、令和7年から料理研究家・商品開発プロデューサーとして活動中

今回のこんだて

- ・ミニハンバーグ
 - ・春雨と野菜のチャプチェ
 - ・もやしとカニカマのさっぱり煮
- メニューは一例です。仕入れにより変更となる可能性があります。



第1回ワンパンでお気軽料理教室



kuni's kitchen

主宰 鈴木 邦子

TEL.090-4887-0925

email:elle925qu@gmail.com

https://kunis-kitchen.com/

～kuni's kitchenでは～

美味しい料理は人を笑顔にし、健康をもたらし、心を穏やかにします。料理教室では「なるほど」と思わせる瞬間、楽しい時間、そして、次のレッスンでは新たな驚きと発見を約束します。

★お申込みはQRコードかメールでお願いします！