

第25回

本格！パキスタン料理教室

5月18日(土) 14:00～17:30

講師 シャー真理子さん

カラチ在住歴30年。2006年より日本在住。自然のままのスパイスとカレーの関係を長年研究。新聞、雑誌への料理記事掲載。食のエッセー、食文化の講演会など多彩に活動。

メニュー

1. シーフカバーブ(串焼きカバーブ) 生野菜添え
2. パラタ【paratha】(油を練りこんだ全粒粉平型パン)
3. ポテトと小松菜の健康カレー
4. ライタ(ヨーグルトソース)
5. キール(ライスプティング)
6. グリーンティー

場所：阿佐谷地域区民センター 3F 料理室《JR中央線「阿佐ヶ谷駅」徒歩5分》
(杉並区阿佐谷北1-1-1 ☎03-5356-9501)

参加費：一般2,500円、会員1,500円

持ち物：エプロン、ふきん、筆記用具

定員：20人

お申し込み方法

お電話、またはメールでお申し込みください。
メールには「お名前」「お電話番号」をご記載ください。

TEL 03-5327-3588

MAIL kyokai@japan-pakistan.org

(公益財団法人) 日本・パキスタン協会

〒166-0002

東京都杉並区高円寺北2-29-14 伊藤第2ビル202

※火や包丁を使った調理を行ないますので、小さなお子様を連れてのご参加はご遠慮ください