



NHK「あさイチ」に出演の 足立さんの料理講習会

# かんたんがおいしい！

台所仕事に終わりはありません。それなら楽しんでおいしいものが食べたいですね。  
ラクをする＝手抜き ではないのです。ラクをするために「小さなくふう」を積み上げて  
おくと料理の段取りがスムーズになったと実感できるはずです。

足立洋子著 献立作りの「小さなくふう」より

とき

10月6日(火)

午前 10:00~11:45 開場 9:30

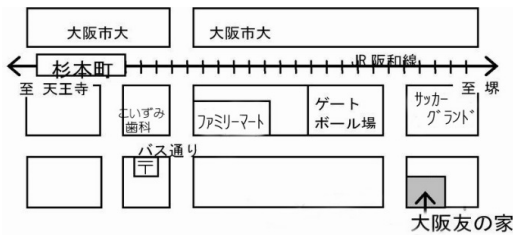
午後 13:00~14:45 開場 12:30

ところ

## 大阪友の家

大阪市住吉区山之内 4-6-19

JR 阪和線「杉本町駅」西口より南へ徒歩約 8 分



### 足立洋子(あだちひろこ)氏 プロフィール

北海道函館市生まれ。自由学園女子最高学部卒。「全国友の会」の  
"料理の達人"として30年以上小学生や新米ミセスにむけた  
料理教室、おもてなし料理講習会の講師をつとめる。  
ポイントを押さえた手間なしのおいしい料理が得意。  
著書「かんたんがおいしい」「やっぱりかんたんがおいしい」  
「ひとりぶんの おうちご飯」「どんぶり+もう一品」など

会費

午前・午後 各 1000 円

託児

午前のみ 要予約 300 円

手作りパン・傷害保険付き

連絡先

## 大阪友の会

TEL : 06-6691-0559

FAX : 06-6691-9524

Email : [otomokai@pearl.ocn.ne.jp](mailto:otomokai@pearl.ocn.ne.jp)

<http://otomokai.s68.xrea.com/>

お申し込みは FAX・電話・メールで受け付けています。

大阪友の会ホームページの「お問い合わせ」からもお申し込みできます。

**大阪友の会** で検索

FAX でのお申し込みはこの用紙の裏面に記入してお送りください。折り返しご連絡いたします。

友の会は子育て世代を応援する様々な催しを各地で開催  
しています。「こそだての樹」から検索できます。



主催：大阪友の会

協賛：公益財団法人全国友の会振興財団