

# メンズ・クッキング教室のご案内

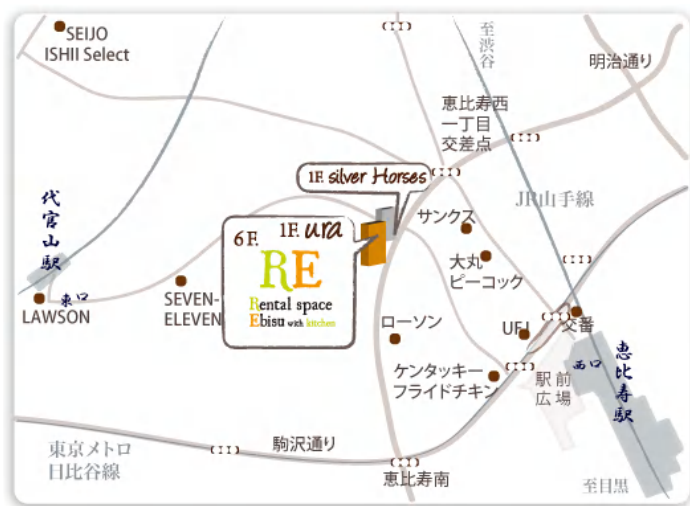
レンタルスペース恵比寿にてメンズ・クッキング教室を開催いたします。  
今回のテーマは、

メタボ対策にもばっちり！ おもてなしにも使える！

「ヘルシー簡単！モテ系イタリアン」

野菜をいっぱい使った、ヘルシーで女子ウケする、ホームパーティでもカブがあがること間違いなしの、秋のイタリアンのメニューです。

日程： 2010年10月3日（日）  
集合時間： 12：00（時間厳守でお願いいたします）  
集合場所： レンタルスペース恵比寿に直接お越しください。  
<http://www.rs-ebisu.com>



## 【徒歩】

- ・ JR恵比寿駅西口より徒歩5～6分。
- ・ 代官山駅より徒歩10分。
- ・ 1階に「ura」というカフェがあるビルの6階です。

受付時間： 12：00  
お料理開始時間： 12：10  
メニュー  
●イカスミとパルミジャーノの玄米リゾット  
●野菜たっぷりのカチャトラ(若鶏の漁師風煮込み) パケット付き  
●秋茄子とズッキーニのマリネ  
食事開始時間： 13：10 食事をしながら会話をお楽しみください。  
解散： 14：15  
ご持参いただくもの： エプロン・筆記用具・好きな飲み物

メンズ・クッキング教室参加費用（弊社会員様5000円、それ以外の方5500円）につきましては、弊社指定銀行口座に9月28日（水）までにお振込みいただきますようお願いいたします。

三菱東京UFJ銀行 東恵比寿支店 普通 口座番号 3023660 株式会社エム・ブリッジ

開催日3日前までのキャンセルの場合は、全額返金。前日までのキャンセル、50%返金。当日キャンセルにつきましては、ご返金いたしませんのでご了承ください。

## 株式会社エム・ブリッジ

〒150-0013  
東京都渋谷区恵比寿2-28-10 秀ビル1F

電話 03(5798)6487  
FAX 03(5798)6488  
Email: [info@m-bridge.co.jp](mailto:info@m-bridge.co.jp)