

## 男のスキルアップ講座 -Part 2-

第2回

パパのハッピーレシピ  
～朝ごはん作りにチャレンジ～



—おもしろいと思ったら上達するスピードは圧倒的に早くなる。自分が楽しいと思えるできるところからはじめるといいですよ。全部一度になんてできなくていいです。—

講師  
食文化・料理研究家/作曲家

中村和憲さん



まずは朝食の大切さの講義

## テーマ 朝ごはん

### ふだんの朝ごはん

- ・ごはん ・お味噌汁
- ・電子レンジで90秒！
- シーチキンオムレツ
- ・ほうれん草の胡麻和え

ごはんとお味噌汁  
プラスたんぱく質、野菜



みんなが喜ぶ本格  
パンケーキ

### 休日の朝ごはん

- ・Caféのふわふわパンケーキ
- ・ヨーグルトクリーム



## 参加者の声

楽しく出来て  
良かったです。  
(60代)

先生の温かい雰囲気の中で、  
各自のペースを乱さずゆっくりと  
講座を進めていただきました。  
とても楽しい時間でした。  
ありがとうございました。  
(60代)

大人の調理実習とても楽しかった  
です。  
キッチンが広いのも良かったです。  
ありがとうございました！！  
(20代)

スキルアップに  
つながった  
(70代以上)

先生の話、全て為になるし、  
そうそう思う事がたくさんありました。  
本当にそうだと思います。  
今の日本に必要なことだと思いました。  
また、参加したいです。(50代)

朝食の大切さを  
学ぶことができた。  
(40代)