

～本格料理をお手軽に～

# 本格派おうちごはん

おもてなし料理特集！世界の料理を食べ尽くそう

講師：浅井 暁美 先生（管理栄養士・調理師）

※画像はイメージです

日 程（全5回） 9:30～12:00 土曜日

- ① 1月20日
  - 世界の料理に挑戦① 日本料理  
山梨の郷土料理【ほうとう】を作ってみよう！
  - 時短&お手軽つまみ ♪ ☆簡単チヂミ☆
  - 綺麗に美しく ♡ベジタリアン必須 大豆ミートの唐揚げ風
- ② 2月3日
  - 大寒仕込み♡手作り手前味噌を作ろう!!  
今年は十六割糴味噌に挑戦!!  
※1人900gお持ち帰り予定
- ③ 2月17日
  - 世界の料理に挑戦② イギリス料理  
子供大好き♡うずら卵の揚げないスコッチエッグ
  - ロカボスイーツ第2弾 簡単・おてがる・低カロリーー  
バスク風豆腐入りチーズケーキ
- ④ 3月2日
  - 世界の料理に挑戦③ イタリア料理  
絶品&定番ミートスパゲッティ
  - まるでデパ地下のお惣菜♡  
さつまいもとレンコンのデパ地下風
- ⑤ 3月16日
  - 世界の料理に挑戦④ 韓国  
家で作ろう！お手軽 ♪ サムゲタン
  - 世界の料理に挑戦⑤ 中国  
野菜たっぷり手作り肉まん  
※冷蔵庫にある野菜で作っちゃおう！

自家製無農薬栽培の採れたて野菜を最優先で使うため、メニュー変更の可能性があります。  
ご了承よろしく申し上げます☆ 当日のお楽しみで☺

申込（定員25名）

令和5年12月23日(土) 9:30～9:45

※9:30～9:45に整理券を配布、  
9:45から説明開始

空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

※お電話での予約・申込はできません。

●当日会場に来られない方は往復ハガキでの仮申込が可能です。(12/22必着)  
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。

受講料

3,250円

教材費

6,500円

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

