

男の旨めしおうちごはん

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 6日

レパートリーを増やして、毎日楽しく！！
家族ニコ、ニコ♡
●おうちにあるもので簡単美味しい！
本格派『サンドアップチゲ』
●まるでお肉みたい！！『大豆ミートの油淋鶏』

② 1月 13日

●クセになっちゃう！！
『スパイスたっぷり絶品過ぎるスープカレー』
●インドの薄焼きパンを作ろう♡『チャパティ』
●ドレッシングは手作り♡
『新鮮採れたて野菜のサラダ』

③ 2月 10日

●The和食マイスター！！
『居酒屋風 簡単なのに絶品☆魚の煮付け』
●自家製手作り味噌で作る♡
『冬野菜たっぷり豚汁』
●基本・簡単作り置き常備菜
『採れたて青菜の白和え』

④ 2月 24日

●パスタの定番
『みんな大好き♡ミートスパゲッティ』
●超簡単♡とろとろ～なめらか『蒸しプリン』
●季節の野菜たっぷり♡
『採れたて野菜の薬膳塩麴スープ』

⑤ 3月 9日

●The 男メシ！！これは美味い♡『手作りカツ丼』
●柔らか～寒天で♡『フルーツババロア』
●季節のすまし汁『春の潮汁』

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。ご了承よろしくお願ひします☆当日のお楽しみで♡

申込（定員25名）

※男性限定（高校生以上）

令和5年12月9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

※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。
（12/8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。

☆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。

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>

