

# ～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 4月27日
- 【腸活シリーズ第一弾】
  - 発酵ズンドゥブチゲ鍋 春バージョン
  - きなきなごはん（クチナシと塩）を作ってみよう！！
  - ※鉄腕ダッシュ 福岡宗像大島編1/21（日）放送
  - ロカボスイーツ コストコおからパウダーで♥糖質オフスコーン
- ② 5月25日
- 世界のごはんを食べ尽くそう① ブラジルBR
  - ヘルシー健康🎵グルテンフリーで、ポンデケージョ
  - 世界のごはんを食べ尽くそう②イタリアIT サバ缶で!?アクアパッツァ
- ③ 6月22日
- 【腸活シリーズ第二弾】
  - 発酵食品腸活🎵おうちで作ろう！本格派五平餅 余ったごはんでもOK!?
  - 醤油麴と小豆麴で腸活♥小豆麴で発酵あんこスイーツ🌟
  - レシピは当日のお楽しみ🌟
  - 世界の料理を食べ尽くそう③
  - 日本とイタリアIT&JP しょうゆ麴でしっとりやわらか和風ピカタ
- ④ 7月6日
- ★愛され給食メニュー★
  - 世界のごはんを食べ尽くそう④中国北部の家庭料理 ジャージャー麺
  - 世界のご飯を食べ尽くそう⑤仙台郷土料理
  - 採れたて枝豆で作る!!手作りずんだ餅🎵
- ⑤ 7月20日
- 世界のごはんを食べ尽くそう⑥アメリカus
  - おいしいBBQスペアリブと夏野菜のオープン焼き
  - 産地直送 岡山の桃で作る冷んやりスイーツ予定🍑
  - 🌟レシピは当日のお楽しみ🌟

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ございます。  
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）対象：高校生以上

令和6年4月6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。（4/5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

6,700円

