

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

テーマ：美味しいレシピを増やしていこう♪バラエティに豊かに☆

- ① 4月20日
★日本各地の和食メニュー★
北海道の郷土料理 春野菜で!
鮭のちゃんちゃん焼き
お椀で作る春香る♪お吸い物
健康・ヘルシー おからで和菓子! もちもち小豆餅
- ② 5月18日
★おもてなしにオススメ イタリア&トルコ編★
魚介たっぷり漁師風
ピッツァ・ペスカトーレ【イタリア料理】
採れたて野菜たっぷりミネストローネ【イタリア料理】
おうちで簡単!チキンケバブ風【トルコ料理】
- ③ 6月15日
★おしゃれランチメニュー 東南アジア編★
タイ料理といえば ガパオライス ^^
グルテンフリーで♡掘りたてじゃがいものガレット
おうちで台湾スイーツ タピオカミルクティ♪
- ④ 6月29日
★本格派ロシア料理に挑戦★
ロシア料理といえば、ボルシチ♪
岡山直送 桃スイーツ🍑 レシピは当日のお楽しみ^^
- ⑤ 7月13日
★みんな大好き中華料理♪★
本格派ピリ辛麻婆豆腐丼
夏野菜の薬膳中華スープ
マーラーカオ（中華風カステラ）

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6年3月30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。
（3/29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

6,700円

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

