

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 9月 7日

・洋 おしゃれカフェメニュー朝食にも♪
そば粉のガレット
手作りバジルペースト
圧力鍋で採れたて野菜蒸し

② 9月 21日

・和 発酵食品で健康に☆
本格派五平餅！余ったご飯でもOK?? ^^
醤油こうじのやわらか～い鶏むね肉ピカタ
発酵あんこの水まんじゅう

③ 10月 5日

・中
中華大好き♡手作り焼き餃子2種
時短👍家にあるもので作ってみよう♡ポニョラーメン
手作りハチミツレモンシャーベット

④ 11月 2日

・家にあるもので👍おもてなし料理を作ろう
簡単なのに本格派ルーなしキーマカレー
パイシートでおもてなし 映え～な1口パイ
冷蔵庫にあるもので作ってみよう！
簡単お惣菜（レシピはお楽しみに☆）

⑤ 11月 16日

・和食を極める！
魚をおろします！（煮魚の予定。魚は未定！
旬のお魚です。お楽しみに☆）
採れたて野菜の天ぷらとコソ
季節の採れたてお味噌汁

作業工程の見直しや食材の仕入れ状況、自宅畑の無農薬野菜を最優先で使用するため、献立の変更をすることがございますが、ご了承ください。
※食べきれない時用に、持ち帰り用のタッパーをご持参ください。
※野菜のお土産がある場合があります。野菜が欲しい方は買い物袋等ご持参ください。

申込（定員25名）

※男性限定（高校生以上）

令和6年8月17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。
※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。
※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。（8/16必着）

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

受講料

3,250円

教材費

7,000円

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

