

～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 9月14日
- 【中】激うまレシピ🌟自宅で本格派中華を食べよう！
 - ・食べ過ぎ注意△餃子の皮で作ろう本格派小籠包
 - ・簡単本格醤油ラーメン🍷
 - ・簡単🎵ピリ辛もやしとニラのナムル
- ② 9月28日
- 【和】魚をさばき、天ぶらを極める！和食大好き♥
 - ・煮魚（※魚はさばきますが、魚の種類は未定。イワシ、あじ、もしくはその時の旬のお魚で）
 - ・採れたて夏野菜の天ぶら【コツと実践編】
 - ・レンジで！？手作りくるみゆべし
- ③ 10月26日
- 【洋】レパートリーを増やそう！おもてなしにも🌟
 - ・魚介たっぷり🌟手作りピザピッツァペスカトーレ
 - ・鶏むね肉で♡塩麹手作りハムのサラダと手作りドレッシング
 - ・産地直送りんごのスイーツ※メニューは当日のお楽しみに
- ④ 11月9日
- 【和】中華、和菓子の達人への道🍱
 - ・八角入り中華風豚の角煮
 - ・超簡単！失敗なし。やみつき！黄金パラパラ炒飯
 - ・手作り大好き♥水羊羹
- ⑤ 11月30日
- 【洋】テレビ放送レシピに挑戦！
 - ・ロシア料理にチャレンジ！圧力鍋で作るボルシチ（牛すじで🌟）
 - ※キューピー3分クッキング23/12/25放送参考
 - ・ほうれん草のふわふわオムレツ
 - ※キューピー3分クッキング2003/04/02放送参考
 - ・すぐできて、みんな喜ぶかんたんスイーツ🌟ハチミツレモンケーキ

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、献立の変更をする場合がございますが、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）対象：高校生以上

令和6年8月24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。（8/23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>

