

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）

料理のレパートリーを増やして、家族に作って、みんなニッコ、ニコ♡

※画像はイメージです

日 程（全5回）

9:30～12:00 土曜日

① 1月11日

- ・京都の郷土料理『肉豆腐』
- ・行事食 七草粥風で、無病息災♡
- ・採れたて大蔵大根の千枚漬け風

② 1月25日

- ・テレビ放送レシピに挑戦『とろとろ卵のオムライス』
キューピー3分クッキング2013/4/18放送
- ・採れたてかぶとベーコンのミルクスープ
- ・雪化粧かぼちゃの簡単スイートポテト

③ 2月8日

- ・今年は「西南西」
キンパ(韓国風太巻き)で恵方巻き🌟
- ・北海道の郷土料理 三平汁
- ・採れたてつぼみ菜とツナの和えもの

④ 2月22日

- ・これはうまい！！テッパン中華
本格チャーシュー(又焼/焼き豚)
- ・清湯白菜(チンチョンバイツァイ)
※白菜のスープ煮
- ・葱油餅(ツウンユウピン) ※葱入りうず巻焼き

⑤ 3月8日

- ・手軽におうちフレンチ🎵
魚と採れたてブロッコリーのグラタン
- ・大人気沖縄B級グルメ
『沖縄版スパムおにぎり(ホーク卵おにぎり)』
- ・お祝いに🌟レンジで簡単『本格派桜餅🌸』

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）

※男性限定（高校生以上）

令和6年12月14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。(12/13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け付けます。

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>

