

# ～本格料理をお手軽に～ 本格派おうちごはん

家で作れる！？ 美味しい、楽しい、  
家計に優しい本格派おうちごはん♪

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 1月18日  
本格派中華①  
・肉蟹蛋捲（ロウシェタンチュアン）※豚肉とかに缶の春巻き  
・生菜魚片湯（ションツアイユイピェンタン）※白身魚とレタスのスープ  
・豆沙月餅（ドウシャユエピン）※小豆あんの月餅
- ② 2月1日  
・今年は「西南西」  
カルフォルニアロールで恵方巻き  
・北海道の郷土料理『石狩鍋』  
・うちの定番なめらかカスタードプリン🍮
- ③ 2月15日  
本格派中華②  
・珍珠丸子（ツェンツウワンツ）※肉団子のもち米蒸し  
・西湖生蠔（シーフシオンハオ）※かきのスープ西湖風  
・高麗香焦（バナナの卵白衣揚げ）
- ④ 3月1日  
・大阪名物B級グルメ  
キャベツたっぷり♡とんぺい焼き  
・えびのくずたたき清汁仕立て  
・ひな祭りやお祝に🌟おうちで作る本格派桜餅
- ⑤ 3月15日  
・愛されメニュー  
宮崎の郷土料理 チキン南蛮  
・雪化粧かぼちゃのデパ地下デリ風サラダ  
・時短で作ろう♡愛されコーヒーゼリー風

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12月21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。（12/20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>

