

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4回）

9:30～12:00 土曜日

① 4月 5日

【中】

- 本中華🎵蒸し料理に挑戦
珍珠丸子（もち米団子蒸し）
- おうちでできる🎵手作り月餅
- 酸っぱウマイがクセになる酢醬場
（サンラータン）

② 5月 10日

【洋】

- おもてなし料理に挑戦
手作りキッシュタルト
- モスバーガーを超える激うまオニオンリング
- 春野菜たっぷりコンソメスープ

③ 6月 7日

【和】

- 手打ちきしめんに挑戦
きしめんを打ってみよう!!
- 定番料理、これさえ作れば🎵
サバのみそ煮とシンプル茶碗蒸し

④ 7月 19日

【洋】

- みんな大好き定番洋食ビーフカレー
- 彩り華やか🎵夏野菜のカクテルサラダ
- 産地直送岡山の桃スイーツ（当日のお楽しみ）

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7年3月22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。（3/21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

2,800円

教材費

7,000円

一宮スポーツ文化センター
☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

