

～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4回） 9:30～12:00 土曜日

① 4月12日

【中】

- 手作り☆アレンジ変わり種焼売
- 麻辣蔬菜（マールーシュウサイ）
- グルテンフリーで手作りういろう💖

② 5月17日

【洋】

- TV放映メニューを作ろう！
とろとろ卵のオムライス（CBCキューピー3分クッキング）
- モスバーガーを超える！？激ウマ オニオンリング
- お手軽時短スイーツor季節のスープ 当日のお楽しみ♡

③ 6月14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🎵 魚のみそ煮とシンプル茶碗蒸し

④ 7月12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）対象：高校生以上

令和7年3月29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。
（3/28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

