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）

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧いただくか、お電話にてお問い合わせください。

日　程（全5回）
9：30～12：00 土曜日

①	5月20日	**和** ・手打ちそば♫に挑戦!! ・『す』が入らない美しい茶碗蒸しに挑戦♡ ～これができれば和食マイスター～
②	6月 3日	**中** ・カリカリもっちりおつまみに♡旬のしらす入り♫ 採れたてニラのチヂミ♡ ・季節の野菜入り春雨中華スープ ・リンゴンベリージャムで☆お手軽ふるふるゼリー
③	6月17日	**洋** ・我が家の簡単美味しいビーフストロガノフ ・本格派スモークサーモンのマリネ ・果物（ビワなど）の盛り合わせ
④	7月 1日	**和＆洋** ・ホタテのバター醤油ソテー （魚に変更の可能性もあります。お楽しみに。。。） ・ポムアンナ　※フランスのポテトの重ね焼き ・夏野菜の自家製お味噌汁
⑤	7月15日	**多国籍** ・トルティージャ（スペイン風オムレツ） ・ボーネンザラート（ドイツのいんげんサラダ） ・ガスパチョ（スペインの冷製スープ）

先生の畑から採れた無農薬自家製お野菜を優先的に使用します！
※旬のものを最優先にするため献立の入れ替え、
変更がある可能性がありますのでご了承ください。

申込（定員25名）
※男性限定

令和5年4月15日（土）
9：30～9：45

※お電話での予約・申込はできません。

●当日会場に来られない方は往復ハガキでの仮申込が可能です。（4/14必着）

※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。

☆空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

受講料

3,250円

教材費

5,500円

一宮スポーツ文化センター
TEL: 0586-24-1881
https://www.supobun.or.jp