

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ください。お電話にてお問い合わせください。

※画像はイメージです

日 程（全5回）

9:30～11:30 土曜日

① 4月16日

和

- ・旬の魚の幽庵焼き
- ・春野菜の吉野汁
- ・☆春感じる木の芽和え☆

② 5月7日

洋

- ・本格派ボンゴレビアンコ
- ・ブルーベリーフロマージュ
- ・春野菜たっぷりサラダ♪

③ 5月21日

中

- ・☆簡単ビビンバ☆
- ・春野菜たっぷりのお手軽春巻き
- ・ワカメスープ

④ 6月4日

和

- ・とろとろ卵の親子丼
- ・手作り切り干し大根の信田巻き
- ・旬のお吸い物

⑤ 6月18日

洋

- ・洋食屋さんのとろけるラザニア
- ・初夏のターメリックサラダ
- ・採れたて新じゃがの
コンソメスープ

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！



教材費

4,500円

申込（定員30名）

※男性限定

令和4年3月12日（土）
11:30～11:45

※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。
(3/11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

※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。

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

