



# ～本格料理をお手軽に～ 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 5月13日  
健康で長生きヘルシーライフ①  
●今が旬🍷のぼせや精神安定にいい「あさり」と採れたてエンドウ＆ニンニクで♡ボンゴレビアンコ  
●腸活♡手作り塩こうじで柔らか鶏むね肉🎵  
●春の薬膳スープで免疫📺  
※採れたてアスパラの春スープ予定

② 5月27日  
世界の料理を食べてみよう①  
The日本『和食🎵』  
●手打ちそばを作ってみよう🍷  
●手作り揚げそばがきも作ってみよう🍷

③ 6月10日  
世界の料理を食べてみよう②  
今回は、ベトナムVN  
●みんな大好き♡I loveフォー  
●バインセオ風卵焼き

④ 6月24日  
世界の料理を食べてみよう③  
今回はおしゃれな北欧スウェーデン🌟  
●スウェーデン風ミートボールIKEA風  
(リンゴンベリー & デイル入り)  
●新じゃがで♡本場スウェーデンの『ヤンソンさんの誘惑』

⑤ 7月8日  
健康で長生きヘルシーライフ②  
ダイエットにも^^  
●ロカボ(低糖質)♡スイーツ おからパウダーのビスコッティ  
●セレブ御用達♡キヌアサラダ🍷コストコ風  
●採れたて夏野菜の薬膳スープ ※ミネストローネトスカーナ風予定

※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）

令和5年4月8日(土) 9:30～9:45

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。

※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。(4/7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。

受講料

3,250円

教材費

5,500円

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。

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

