

# 男の旨めし おうちごはん

講師：浅井 晓美 先生  
(管理栄養士・調理師)

日 程 (全5回) 9:30~11:30 土曜日

- |   |         |   |   |
|---|---------|---|---|
| ① | 9月 5日   | 洋 | ・彩り鮮やか夏野菜たっぷりラトウイユ<br>・手作り鶏ハムのオイル醤油サラダ<br>・スプーンが止まらない!!簡単デザート牛乳寒天 |
| ② | 9月 19日  | 和 | ・カリカリジャコ入りお手軽炒飯<br>・大豆ミートの黒酢あん<br>・さっぱり・うまい蒸しナス                   |
| ③ | 10月 31日 | 洋 | ・激ウマ超簡単ドライカレー<br>・ナッツ入りひじきとカボチャのデリ風サラダ<br>・手作りなめらかプリン             |
| ④ | 11月 21日 | 中 | ・中華風揚げ出し豆腐のきのこあん<br>・春雨わかめのピリトスープ<br>・豆腐花(トウフアー)                  |
| ⑤ | 12月 5日  | 和 | ・~懐かしいオフクロの味~じいものコロック<br>・じゅわっと美味しいいなり寿司<br>・だしから作る本格派お味噌汁        |

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18名※男性限定)

令和2年8月22日(土)9:30~9:45

※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。  
(8/21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

3,100円

教材費

4,500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。

