～本格料理をお手軽に～

本格派おうちごはん

おもてなし料理特集！世界の料理を食べ尽くそう

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 9月 9日	休日のブランチに☆ ●そば粉のガレット　フランス料理　ブルターニュ地方 ●手作りジェノベーゼソース（バジルペースト）に挑戦♀ ジェノベーゼソースで野菜を食べてみよう☆
② 9月30日	おしゃれ＆簡単に♀おうちでスパニッシュ＆シンプルおしゃれスイーツ ●フライパン1つ♫おうちで、すぐできる♀ 本格派シーフードパエリア　スペイン料理 ●　手作りりんごのコンポート♡
③10月21日	お祝い、ハローウィンやクリスマスに☆ ●パイシートでおもてなし　映え～な1口パイ ●おうちにいながら海外気分 スパイスたっぷりスープカレー
④11月 4日	日本料理でおもてなし♫ ●旬の鮮魚をおろして、おもてなし♫ ※魚によって調理法を変更いたします。煮付けor焼物予定 ●これぞ究極のマイ和食レシピ 簡単！時短！美味しい！秋の炊き込みご飯
⑤12月 2日	おうちでイタリアンタイム♡ ●採れたてブロッコリーのオレキエッテ☆ご家庭で簡単！ 南イタリアの郷土料理 ●オーブンで♫カロリーオフでヘルシー☺ パリパリイタリアンチキン

自家製無農薬栽培の採れたて野菜を最優先で使うため、メニュー変更の可能性があります。
ご了承よろしくお願いします☆　当日のお楽しみで☺

申 込（定員25名）

令和5年8月19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

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。（8/18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

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