



～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） 9:30～11:30 土曜日

① 9月10日 洋

流行に乗ろう♡本格おうちごはん☆
・簡単・お洒落スイーツ ピスタチオパウンドケーキ
・夏野菜たっぷりカポナータ【イタリア料理】
※常備菜にオススメ
・おうちで簡単♪チキンケバブ風【トルコ料理】

② 9月24日 和

えっ♪おうちでできるの??
・簡単・時短 手打ちうどん
・スタミナアップ☆めんつゆで、すぐできる♪
揚げ出し豆腐風トロトロモロヘイヤがけ
・とろんとろん♪手作り黒蜜がけのふるふるわらび餅

③ 10月8日 中

目指せ健康生活!! No.1～グルテンフリー♪とヴィーガンで～
・グルテンフリー♪中華風おから肉団子あん
・ヴィーガンウェイパーdeわかめと空芯菜の中華スープ
・5分づき米と押麦の中華風炊き込みご飯

④ 10月29日 洋

目指せ健康生活!! No.2～スーパーフードを食べてみよう!!～
・スーパーフードそばの実バルサミコサラダ
・全粒粉ペンネで本格派カルボナーラ【イタリア料理】
・懐かしい昭和の味 手作りマコロン(ピーナツクッキー)

⑤ 11月19日 多国籍

目指せ健康生活!! No.3～発酵食品のススメ～
・塩麴を使って♪旬の魚とキノコのホイル蒸し
※魚をさばきましょう
・食物繊維たっぷり&腸活の豚汁
・旬の野菜の3色ナムル【韓国料理】

※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30名）

令和4年8月20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。(8/19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にて申込を受け付けます。

受講料

3,250円

教材費

5,000円

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



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。