

管理栄養士から学ぶ！



# お手軽♪ おうちごはん



※画像はイメージです

## 講師

管理栄養士・調理師 浅井 暁美 先生

日程 (全5回) 13:30~15:30 土曜日

① 9月 5日 洋

- ・食欲そそる旬の魚のカレームニエル
- ・かぼちゃのココットローズマリー風味
- ・寒天で作る!! 柔らかかフルフルゼリー

② 9月 19日 和

- ・栗ご飯
- ・ヘルシーひじき入り豆腐ハンバーグ
- ・採れたて野菜の本格派お味噌汁

③ 10月 31日 洋

- ・お手軽ラザニア
- ・ルー使わない! パンプキンスープ
- ・カフェ風りんごの飾り切り

④ 11月 7日 中

- ・本格派プロ直伝麻婆豆腐
- ・卵がトロトロ中華スープ
- ・簡単ヘルシーごま団子

⑤ 11月 21日 洋  
和

- ・舞茸・しめじ・エリンギ入りサーモンの香草マリネ
- ・里芋のガレット
- ・家の材料ですぐできる! 簡単フォカッチャ

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)

令和2年8月22日(土)13:00~13:15

※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。

