

男の旨めしおうちごはん

講師：浅井 暁美 先生（管理栄養士・調理師）



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。

※画像はイメージです

日程（全5回）

9:30～12:00 土曜日

① 1月 7日

和

- ・うちのあったか♪定番のおでん
- ・採れたて春菊の胡麻和え
- ・手作りお茶菓子♡きなこ棒

② 1月21日

中

- ・やみつき！黄金パラパラ炒飯
- ・手作り肉まん
- ・什錦火鍋（シーチンホークオ）～中華風五目鍋～

③ 2月 4日

和

- ・The 台所にあるもので♡美味しい恵方巻き
- ・冬野菜たっぷりの自家製味噌のお味噌汁
- ・昔懐かし黒糖のサクサクふ菓子

④ 2月18日

洋

- ・冬野菜たっぷりクラムチャウダー
- ・30分でできる🍞もちもち手作りベーグル
- ・寒天で、簡単柔らか2色ゼリー

⑤ 3月 4日

洋

- ・サバ缶で🍷アクアパッツア風
- ・自家製唐辛子and ニンニクたっぷりのペペロンチーノ
- ・手作りマヨネーズで♡
エビ・アボ・ブロッコリーサラダ🥗

申込（定員30名）

※男性限定

令和4年12月10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。
(12/9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て申込を受付けます。

受講料

3,250円

教材費

5,000円

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。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

