



～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4回） 9:30～12:00 土曜日

① 1月14日

おもてなしにオススメ料理 part1

- ・タルトから手作り♪ 卵とほうれん草のキッシュタルト
- ・自家製冬野菜たっぷり♪ 豆入りミネストローネ
- ・ししゃもでできる♪ 簡単美味しいおもてなしマリネ

② 2月11日

～手作り味噌作り体験～

- ・寒仕込み♡ おてがるフリーザーバックで♪
手作りみそを作ってみよう♪

※お持ち帰りは1人500g程度予定しています♡

③ 2月25日

自宅でアジア気分♡

- ・デパ地下を超える！お手製韓国キンパ（韓国風海苔巻）
- ・残り野菜でぱぱっとできる♪
酸辣湯（サンラータン）（酸っぱ辛くて温まる中国のスープ）
- ・飲茶気分♪ みんな大好きあんまん♡

④ 3月11日

おもてなしにオススメ料理 part2

- ・家でできる♪ 実は簡単！丸鶏のローストチキン
- ・ホットケーキミックスでもちもち豆腐ドーナツ
- ・～おしゃれなデリ風♡ 春薫るサラダ～
※採れたて野菜のサラダです♡

日程の都合のため、全4回開催といたします。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

※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30名）

令和4年12月24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。（12/23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

2,600円

教材費

4,000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。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

