

講座 ジャンル	健康クッキング	教員名	おおむら ちかこ 大村 千香子
------------	---------	-----	--------------------



家庭料理を基本として、和洋中の料理の世界を広げる料理教室です。

栄養士の講師とともに、日々の食生活を見直しながら、楽しく美味しく作りましょう。

作った料理はお弁当箱（各自持参）に詰めてお持ち帰りいただきます。



食事は自身と家族の体を作る源♪

美味しい家庭料理を一緒に作りましょう

毎回楽しいレシピあります



### ☆作成メニュー一覧☆

- ・ 定番の生姜焼き、コトコトポテサラ
  - ・ 鶏つくねどんぶり、にんじんときゅうりのラペ
  - ・ ごまだれ冷やし中華、夏野菜の春巻き
  - ・ じゃこのオリーブオイルパスタ、茄子ミート
  - ・ しょうがの炊き込みご飯、鮭のキノコソテー
- 毎講座 2~3 品作成します/季節により食材の調達により変更等あります。  
会場では飲食いたしません。お持ち帰りになります。



料理のマナーを解消！時短料理で手早く調理！

新しい料理にチャレンジ！一緒に作りましょう！

