

## 2022年度 教養講座 手軽に作るごちそうごはん

≪講座のねらい≫

ちょっぴり贅沢な献立を 家庭でも作りやすいレシピで紹介します。  
美味しくて簡単だから つい作りたくなるお料理が盛りだくさんです。

≪カリキュラム・日程≫

曜日	第2木曜日	講師	やまだ かよ 山田 圭代 先生
時間	9:30～12:30	会場	調理実習室
回数	10回	受講料	初回までに窓口 お支払いください 4,000円 = 400円/回×10回
定員 人数	16人	材料費	5/12 講師に お支払いください 13,000円 = 1,300円/回×10回

No.	日程	内 容
1	5月12日	照り焼き、じゃがいもとトマトの煮物、茄子の味噌汁、生姜ご飯など
2	6月9日	トマトの冷製パスタ、オープンで作るオムレツ、水無月など
3	7月14日	青椒肉絲、カボチャのそぼろ煮、蒸しナスの和物、とうもろこしご飯 など
4	9月8日	豚ロースの味噌ヨーグルト焼、和風ラタトゥイユ、トマトとオクラのすり流し、雑穀ご飯 など
5	10月13日	鮭のクリームソース、ナスと小エビのサラダ、紫芋のスープ、パプリカご飯、ハロウィンマフィン
6	11月10日	鶏肉と里芋の煮物、炒飯、冬瓜のスープ など
7	12月8日	ミートローフ、ポテトサラダ、カブのシチュー、トマトライス、クリスマススコーン
8	1月12日	韓国風海苔巻き、純豆腐、牛乳かん
9	2月9日	チーズハンバーグ、カボチャのスープ、チョコレートプリン など
10	3月9日	ちらし寿司、菜の花の塩漬け、いちごのムース など

※ 8月は休講となります。

※ 天候等により、日程が変更になる可能性がありますので、予めご了承願います。

≪持ち物・服装≫

- ・ エプロン
- ・ 食器用布巾
- ・ 三角巾（バンダナ）
- ・ 筆記具
- ・ お手拭きタオル
- ・ 持ち帰り用タッパー（400ml程度）5個
- ・ 材料費13,000円 = 1回1,300円×10回(全期分)
- 初回に持参

≪受講に関する諸注意≫

- ・ 料理の基本もお伝えするので、料理初心者の方も安心してご参加ください。
- ・ 毎日の献立のマンネリに悩む方、お料理をもっと楽しみたい方におすすめです。
- ・ 男性の参加も歓迎します。
- ・ 材料費は、5月12日に10回分（13,000円）を集めます。
- ・ 開催日3日前までに欠席のご連絡頂いた場合は、諸経費を抜いた金額（1,000円）を返金します。