



家庭料理（月）



喜ばれる基本の料理

講師 西ノ原 明美

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/4	月	基本の和食（1）	○開講式 五目炊き込みご飯、春菊のゴマ和え、豚汁、白玉団子
2	12/11	月	基本の和食（2）	親子丼、ひじきのサラダ、青のりの清汁
3	1/15	月	基本の和食（3）	魚の煮付、ブロッコリーのごまみそ和え、五目豆
4	1/22	月	基本の洋食（1）	ミートソース、ルッコラのグリーンサラダ、コンソメスープ、焼プリン
5	1/29	月	基本の洋食（2）	ハンバーグ、ポテトサラダ、ミネストローネ 他
6	2/5	月	基本の洋食（3）	マカロニグラタン、海藻の梅サラダ 他
7	2/19	月	基本の中華（1）	麻婆豆腐、ナムル、中華スープ
8	2/26	月	基本の中華（2）	○閉講式 白菜の中華和え、卵とレタスの中華スープ

教材費	4,800円（8回分）
開講時間	18:30～20:30（2時間）
定員	36名（定員になり次第、締め切ります）
場所	料理講習室
準備するもの	エプロン、三角巾、筆記用具、タッパー、手拭きタオル

◆材料の都合でメニューを変更する場合があります。

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 返金は、原則としていたしません。
- ※ 受付は10月13日（金）～10月26日（木）です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sicweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）