



家庭料理（水）



※1/29 日程変更版

なじみのおかずで家族のごはん作り

講師 濱田 眞喜子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/6	水	時間の無いときに	○開講式 親子丼、浅漬け（白菜とにんじん）、みそ汁
2	12/13	水	寒いときにこそ	おでん、浅漬け（キャベツ）、ごはん
3	1/17	水	お野菜たっぷり	野菜の肉巻き、白菜の重ね煮、 酢の物（わかめときゅうり）、 具たくさんみそ汁、ごはん
4	1/24	水	旨みをしみ込ませて	いか大根、五目豆、五目炊き込みごはん、 みそ汁
5	2/21	水	毎日たべたくなる	オムレツ、添え野菜、 ほうれん草のおひたし、けんちん汁、 ごはん
6	2/28	水	おかずの定番	とんかつ、添え野菜、ポテトサラダ、 麦入ごはん、みそ汁
7	3/7	水	じっくり煮込んで	豚の角煮、にんじんのくるみあえ、 ごはん、みそ汁
8	3/14	水	家族だけのおもてなし	○閉講式 天ぷら（5種類）、茶わん蒸し、白あえ、 赤飯、たけのこの土佐煮、かき玉汁

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、必ず労務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。

鹿児島市労務青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30
TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市労務青少年ホーム（事務局発信）