



家庭料理（木）

マスターしたい！男子も女子も大好き！ごはんメニュー

講師 長井 麻美

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/7	木	クリスマスに 彩りまぜごはん	○開講式 ウインナーとコーンのまぜごはん、ロールチキン、 ミックスビーンズのトマトスープ、デザート
2	12/14	木	お正月にお雑煮	ぶりの雑煮、いり鶏、だて巻き、洋風なます、 フルーツ
3	1/18	木	お正月明けは カレー	ハッシュドビーフ、ニース風サラダ、 簡単ミルフィーユ
4	1/25	木	節分にのり巻き	からあげののり巻き、水菜とあさりのお吸い物、 れんこんとじゃこの和えもの、わらびもち
5	2/1	木	寒い時は 韓国風どんぶり	プルコギ丼、おからのチヂミ、豆乳スープ
6	2/8	木	栄養素満点 中華丼	厚あげと野菜たっぷりの中華丼、春雨サラダ、 中華風卵スープ
7	2/15	木	寒い夜に あったかドリア	カレードリア、アボガドととうふのサラダ、 簡単デザート
8	2/22	木	大人の味付け わさび風味のどんぶり	○閉講式 鶏ももの照り焼き丼、さつまいものサラダ、 さっぱりあおさの吸い物

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

◆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@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）