

マクロビオティック料理作り（金）

おもわず！オーガニックカフェをのぞきたくなる！

講師 濱田 眞喜子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/8	金	まずは基本食で	○開講式 玄米ごはん（小豆入り）、味噌汁、 きんぴら、ひじき煮、梅干番茶
2	12/15	金	豆腐でハンバーグ	ニンジンスープ、豆腐ハンバーグ、 ゆで野菜サラダ、玄米ごはん（黒豆入り）
3	1/19	金	根菜をたっぷり	レンズ豆のスープ、根菜たっぷりカレー、 プレスサラダ、玄米ごはん（はと麦入り）
4	1/26	金	美味しい豆料理	豆と野菜のスープ、 豆腐とエリンギの和風ソテー、 たきこみご飯（小大豆もやし入）、 小豆のお茶
5	2/2	金	ビタミンたっぷり	○開講式 長いものだんご汁、 ごぼうとナッツの唐揚げ、押麦のタブリ、 玄米ごはん

教材費	3,500円（5回分）
開講時間	18:30～20:30（2時間）
定員	30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、手拭きタオル、筆記用具

◆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。
- ※ 欠席の場合の返金は、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）