



家庭料理（水）

定番のおかずにも挑戦 おいしくつくるコツを覚えましょう！

講師 濱田 眞喜子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/5	水	煮物	○開講式 里もといかの煮物、たき込みご飯、みそ汁（にんじん、大根、ねぎ）
2	12/12	水	揚げ物	アジの南蛮漬け、彩野菜の揚げ浸し、みそ汁（青菜と豆腐）、ごはん
3	1/16	水	揚げ物	鶏のから揚げ、にんじんとみつ葉のかき揚げ、豚汁、ごはん
4	1/23	水	煮物	肉じゃが、切り干し大根、春雨スープ、ごはん
5	1/30	水	和え物	豚しゃぶのおろし和え、青菜のごま和え、わかめスープ
6	2/6	水	焼き物	ハンバーグ、そえ野菜、ピーマンの焼き浸し、ミネストローネ
7	2/13	水	炒め物	ホイコーロー、にんじんの卵炒め、コーンスープ
8	2/20	水	蒸し物	○閉講式 アクアパッツァ、トマトのサラダ玉ねぎドレッシング、ごはん

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14日（日）～10月26日（金）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）