



# 家庭料理（木）

旬のお野菜たっぷり使います！

講師 洲脇 聡子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/6	木	まずは 基本メニューから	○開講式 五穀米、簡単肉じゃが、かぶとあんずのなます、きゅうりの中華和え
2	12/13	木	みんな大好き ハンバーグメニュー	キャロットライス、煮こみハンバーグ、ポテトツリーサラダ、コーンスープ
3	1/17	木	魚とお野菜で 体調を整えましょう	黒米、ぶりのつけ焼き、冬野菜のお味噌汁、わかめのピリ辛和え
4	1/24	木	野菜たっぷりメニュー	ポン酢ごはん、小松菜と里芋の納豆汁、鶏肉のやさいあんかけ、れんこんとひじきの炒め煮
5	1/31	木	節分メニュー	簡単のり巻き、具のおすいもの、さつまいものきんぴら
6	2/7	木	野菜メニューで かぜ予防	コーンライス、ポークビーンズ、白身魚のやさい蒸し、ほうれんそうの和え物
7	2/14	木	スパイスで体を 温めましょう	キーマカレー、ラーパーツアイ、フルーツのヨーグルト和え
8	2/21	木	最後は パーティーメニューで	○閉講式 サンドイッチ2種、フライドポテト、デザート

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、タオル、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@sjcweb.jp](mailto: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）