



家庭料理 (火)

いろいろな調理法（煮物、蒸し物、焼き物、揚げ物、炒め物等）に挑戦してみましょう

講師 下入佐 智美

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	8/21	火	疲労回復	○開講式 雑穀ごはん、和風ロールキャベツ、ひじきの煮物、お味噌汁
2	8/28	火	夏バテ防止	キーマカレー、カクテルサラダ、ねばねばスープ、チャイゼリー
3	9/4	火	煮物の基本	さつまいもごはん、冬瓜と豚肉の煮物、酢びたし、茶碗蒸し
4	9/11	火	免疫力アップ	ビビンバ風、 ^{バンバンジー} 棒棒鶏サラダ、中華スープ、 ^{アンニンドウフ} 杏仁豆腐
5	9/18	火	野菜を摂ろう	ごはん、しいらのマリネ、ミモザサラダ、ポターージュ
6	9/25	火	食物繊維たっぷり	^{パオズ} 包子（中華まんじゅう）、焼きビーフン、木の子スープ
7	10/2	火	揚げ物のコツ	黒米ごはん、昔ながらのコロッケ、海藻サラダ、あさりの味噌汁
8	10/9	火	カルシウムアップ	○閉講式 バケット、ビーフシチュー、パンプキンサラダ、スキムプリン

教材費	4,800円（8回分）
開講時間	18:30~20:30（2時間）
定員	20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。

- ※ 返金は原則としていたしません。
- ※ 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。
- ※ 受付は7月13日（金）～7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）