

家庭料理（水）



作ってあげたくなる 楽しい食事を作りましょう

講師 濱田 眞喜子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	8/22	水	魚に下味つけて	○開講式 鮭のムニエル、揚げ出し豆腐、みそ汁、ごはん
2	8/29	水	食欲そそる一品に	麻婆豆腐、わかめスープ、ごはん
3	9/5	水	B級グルメでしっかりと	ハムかつ、添え野菜、れんこんの甘酢漬け、コーンスープ、ごはん
4	9/12	水	パリッと作ろう	餃子、おひたし、たまごスープ、ごはん
5	9/19	水	ルーを使わず作ってみよう	本格カレー、マカロニサラダ
6	9/26	水	やさしい味に仕上げよう	鶏手羽の煮物、春雨サラダ、みそ汁、ごはん
7	10/3	水	揚げ物の組み合わせ	はさみ揚げ、大根の煮物、小松菜のおひたし、みそ汁、ごはん
8	10/10	水	寒いときに食べたくなる	○閉講式 ホワイトシチュー、野菜サラダ

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。

- ※ 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）