



家庭料理 (木)

毎日ごはんを 美味しく食べる!
～覚えておきたいおかず色々～

講師 河井 マサ子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	8/23	木	手作り麺つゆ	○開講式 魚のかばやき、オクラソーめん
2	8/30	木	夏野菜のうま味	ラタトゥイユ、ビシソワーズ、鶏ソテー
3	9/6	木	夏疲れにサヨナラ	香味野菜寿司、シンプル茶わん蒸し、 ミルフィーユトンカツ
4	9/13	木	ビタミンB群を学ぶ	キーマカレー、ラッシー、 甘酒ドレッシングサラダ
5	9/20	木	名月に寄せて	里芋饅頭、炊き込みご飯、 とうもろこしのすり流し
6	9/27	木	食物繊維を摂る	きのこバーグ、切干しサラダ、 じゃがいもの酢の物
7	10/4	木	ヘルシー中華	春巻き、玉米湯、手羽の甘酢煮、 バッククッキング
8	10/11	木	お弁当を作る	○閉講式 赤飯、だし巻玉子、焼きつみれ、 にんじんしりしり

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@sicweb.jp ホームページ <http://yuyukansicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム(事務局発信)