



# お弁当作り (金)

講師 濱田 眞喜子

| 回数 | 月日   | 曜日 | テーマ                | 内容   |
|----|------|----|--------------------|--|
| 1  | 8/24 | 金  | 傷みにくい<br>お弁当のポイント  | ○開講式<br>とりのからあげ、ピーマンきんぴら、<br>こんにゃくのかつお煮、梅干しごはん |
| 2  | 8/31 | 金  | 魚を使って<br>しっかりと     | 鮭の照り焼き、のり卵焼き、<br>チンゲン菜のからし和え、ごはん               |
| 3  | 9/7  | 金  | 前日に作った<br>おかずで     | ピーマン肉詰め、にんじんのグラッセ、<br>卵焼き、ベーコンのきのこソテー、ごはん      |
| 4  | 9/14 | 金  | しっかり味で<br>冷めてもおいしく | BLT クラブハウスサンド、<br>コールスローサラダ                    |
| 5  | 9/21 | 金  | たっぷり具材で<br>大満足     | ○閉講式<br>ニューヨークロール、<br>フルーツヨーグルト                |

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 教 材 費       | 3,000円 (5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、手拭きタオル、お弁当箱 |

- ※ 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](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)