

# 家庭料理 (火)

簡単に作れて美味しい食事をマスターしましょう



講師 下入佐 智美

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	5/29	火	簡単和食	○開講式 豆ごはん、信州蒸し、アスパラ菜のごま和え、お味噌汁、いちご大福
2	6/5	火	簡単洋食	生ハムとトマトのブルスケッタ、ポークビーンズ、マリネサラダ、2層ゼリー
3	6/12	火	簡単中華	レタスジャーチャー麺、 <sup>リョウパンサンデー</sup> 涼絆三絲、玉子スープ
4	6/19	火	免疫力アップ	雑穀ごはん、鶏の唐揚げ、五色和え、あおさ汁
5	6/26	火	美味しく減塩	ごはん、鯖の香草パン粉焼き、彩サラダ、オニオンスープ
6	7/3	火	疲労回復	ごはん、つくねバーグ、中華甘酢和え、わかめスープ、黒ごまプリン
7	7/10	火	時短メニュー	キッシュトースト、コンビネーションサラダ、3色スープ、レアチーズケーキ
8	7/17	火	食物繊維たっぷり	○閉講式 黒米ごはん、さつま揚げ、五目煮豆、赤だし、林檎の羊羹

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。
- ※ 受付期間は4月13日(金)~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)