

# 家庭料理 (水)



簡単に作れるように 挑戦してみましょう!

講師 濱田 眞喜子

回数	月日	曜日	テ - マ	内 容
1	5/16	水	野菜の切り方を マスターしましょう	○開講式 焼きそば、みそ汁
2	5/23	水	揚げ物に 挑戦しましょう	コロッケ、たけのこの土佐煮、 ごはん、みそ汁
3	5/30	水	魚料理を してみましよう	豆あじの南蛮漬け、いんげんのごま和え、 ごはん、みそ汁
4	6/6	水	手間をかけて 肉料理を してみましよう	豚の角煮、ほうれん草と大豆もやしのナムル、 ごはん、みそ汁、牛乳寒天
5	6/13	水	魚料理の定番	ぶり大根、焼きなす、ごはん、すまし汁
6	6/20	水	鶏肉を使って みましよう	鶏つくね、ちくわ入りひじき煮、 五目炊き込みごはん、冷や汁
7	6/27	水	「なつかしい」と 言ってみましよう	オムライス、ポテトサラダ、スープ、 フルーツカクテル
8	7/4	水	タレとドレッシングを 作ってみましよう	○閉講式 パリパリチキン、サラダ、ドレッシング、 ごはん、かぼちゃのスープ

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、手拭きタオル、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)