



家庭料理（木）

ワンプレートで かっえ ごはん♪～女子力UP 講座☆男子もOK!～

講師 安永 智子

回数	月日	曜日	テ - マ	内 容
1	5/17	木	かんたん! パスタプレート	○開講式 フレッシュトマトのパスタ、コーンスープ、 グリルチキンサラダ手作りオニオンソース
2	5/24	木	ボリュームごはん ロコモコプレート	手ごねハンバーグ、ポテトサラダ、 雑穀ごはん、コンソメスープ
3	5/31	木	ランチに・・・ パンプレート	ブルスケッタ2種（トマトバジル&クリームチーズ）、 チキンの香草パン粉焼き、焼き野菜のサラダ
4	6/7	木	ちゃちゃっと! 中華プレート	チンジャオロースー、中華たきこみごはん、 蒸しナスの中華風、中華ポテト
5	6/14	木	スパイシー チキンカレー	手羽元のチキンカレー、ターメリックライス、 ヨーグルトサラダ
6	6/21	木	どんぶりごはん かきあげ丼	かきあげ、天つゆ、キャベツの巻き付け、お吸い物
7	6/28	木	ピリからごはん ビビンバプレート	ナムル4種（牛肉、人参、ほうれん草、もやし）、 わかめスープ
8	7/5	木	お肉大好き! 和プレート	○閉講式 豚のしょうが焼き、のりまきたまご焼き、 彩りサラダ、白玉団子

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、ハンドタオル、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 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）