



家庭料理 (火)

いろいろな調理法（煮物、蒸し物、焼き物、揚げ物、炒め物等）に挑戦してみましょう

講師 下入佐 智美

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	8/20	火	疲労回復	○開講式 雑穀ごはん、和風ロールキャベツ、甘酢和え、 ジュンサイの清し汁、佃煮
2	8/27	火	夏バテ防止	キーマカレー、かぼちゃサラダ、 ねばねばスープ、チャイゼリー
3	9/3	火	食物繊維たっぷり	包子 ^{パオ} （中華まんじゅう）、焼きビーフン、 木の子スープ
4	9/10	火	カルシウムアップ	さつまいもごはん、西京焼き、酢びたし、 減塩お味噌汁、ミルクわらび餅
5	9/17	火	揚げ物のコツ	ごはん、里芋コロッケ、海藻サラダ、 ポタージュ
6	9/24	火	中華だしのとり方	ビビンバ風、棒棒鶏 ^{バンバンジー} サラダ、 中華スープ：鶏ガラスープから
7	10/1	火	郷土料理	黒米ごはん、豚骨煮、がね、さつまいも汁、 豚みそ
8	10/8	火	洋風だしのとり方	○閉講式 パエリア、ミモザサラダ、 ポトフ：コンソメスープから

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7月14日（日）～7月26日（金）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）