



家庭料理（日）

ちょっとリッチに 簡単に！

講師 濱田 真喜子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	8/18	日	ごはんでごちそうに！	○開講式 牛ごぼうごはん、豆腐のみそ汁
2	8/25	日	水煮缶をつかって！	豚肉のトマト煮、 焼き野菜のオリーブオイルサラダ
3	9/8	日	ちょっとだけ プロのように！	ハンバーグステーキ、 ざっくり野菜のトマトスープ
4	9/15	日	ソース缶詰を つけて！	ハッシュドビーフ、ゆで野菜のサラダ
5	9/29	日	練りごまを つけて！	坦坦麺、なすときゅうりのもみ漬け
6	10/6	日	ちょっとだけ リッチに！	○閉講式 ビーフストロガノフ、野菜サラダ

教材費	3,600円（6回分）
開講時間	10:00～12:00（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、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）