


# HYOE I クッキング 2024年 7月の予定

( 元 兵庫栄養調理製菓専門学校 講師による料理教室 )



<p>7月4日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分  14時～ 16時30分</p>	<p><u>タイ料理</u> <b>揚げ魚のタイ風ハーブソース</b>…… パクチーとナンプラー・唐辛子でハーブソースを <b>タイ風焼き飯</b>…… ナンプラー風味と甘めの エビ入り炒飯  <b>三色白玉のココナッツじりご</b>……ココナッツミルクと 白玉だんごの ハーモニーを楽しんでください</p>
<p>7月18日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分  14時～ 16時30分</p>	<p><u>西洋料理</u> <b>シーフードのサルピコン</b>……スペイン風シーフードマリネ  <b>なすのフラン</b>… フランとはカスタードプリンのことですが、 なすと卵を蒸し焼きにします  <b>ポテトのアリオソース</b>……アリオリとはフランス プロヴァンス 地方発祥で、にんにく・オリーブ油などで作ったソース</p>
<p>7月31日 (水)</p>	<p>10時～ 12時30分  (14時～ 16時30分)</p>	<p><u>基礎から学ぼう 新コース</u>  <b>明日から困らない定番料理</b>  <b>キーマカレー 夏野菜とポーチドエッグ 添え</b> 今さら聞けない包丁の持ち方から野菜の切り方などを 色々な調理を基本から学べます</p>

※メニューを変更する場合があります

持ち物： 調理実習を行います、エプロン・三角巾をご持参ください。  
原則料理を持ち帰ることはできません。持ち帰られる方は、  
ご自身の責任でお持ち帰りください。容器もお持ちください。



参加費： 3,000円 定員： 10名

お申込みについて： 実施日の1週間前までにお申し込みください。  
なお、定員になり次第締め切らせて頂きます。

会場 **西宮市総合福祉センター** 別館2階 料理実習室  
(正面玄関入って左側階段 又はエレベーターでお上りください。)

住所：兵庫県西宮市染殿町 8-17

最寄り駅：西宮(JR線)駅[南口]から徒歩約7分



兵庫栄養振興会

電話 0798-81-5616

FAX 0798-81-5617



キリトリせん

ふりがな お名前	
ご希望日 時間帯	
ご連絡先 (電話番号)	
メールアドレス	

兵庫栄養振興会 窓口での受付は 平日9時～16時30分

受付日