

HYOE I クッキング 2024年 10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>10月17日 (木)</p> | <p>10時～ 12時30分 14時～ 16時30分</p> | <p><u>日本料理</u> チキン南蛮のヨーグルトタルタル・・・鶏肉は揚げずに焼いて マヨネーズの代わりにヨーグルト使用しエネルギーカット きのこの和風シチュー・・・長いものをすりおろしてとろみをつけるので、これもまたヘルシー</p> |
| <p>10月23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>  明日から困らない定番料理 一番だしをといて吸い物・切干大根の煮物・新米でおにぎり 今さら聞けない包丁の持ち方日本料理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> |
| <p>10月31日 (木)</p> | <p>10時～ 12時30分 (14時～ 16時30分)</p> | <p><u>うどんを打つ</u> カレーうどん・・・粉を捏ねて伸ばして切って 手打ちうどんをつくり 絶品カレーうどんに仕上げます</p> |

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

【キャンセル料について 5日前～2日前まで半額 前日・当日 全額】

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



| | |
|----------------|--|
| 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 _____