

# HYOE I クッキング 2025年 1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 )



1月15日 (水)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	<u>基礎から学ぼう</u> 色々な調理を基本から作るコース  <b>焼き餃子 ・ あんかけ焼きそば</b> あん作り、包み方までしっかり学べます
1月23日 (木)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	<u>西洋料理</u> <b>鯖とじゃがいも りんごのヴァポーレ</b> ・・・ヴァポーレは蒸し煮 鯖を使ってあっさりとし <b>ふわとろオムレツ きのごソース</b> ・・・オムレツに挑戦して みませんか <b>かぶと豆乳のスープ</b> ・・・旬の野菜で、デモのみ 試食あり
1月30日 (木)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	<u>中国料理</u> <b>えび蒸しぎょうざ ライスペーパーで</b> ・・・簡単に もちもち蒸し餃子 <b>マーボー豆腐</b> } 基本の炸 <sup>チャージャン</sup> 醬(肉みそ)を作って <b>マーボー春雨</b> } 豆腐と春雨で仕上げます

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  
**【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 \_\_\_\_\_