

HYOE I クッキング 2025年 2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)



2月6日 (木)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	基礎から学ぼう 色々な調理を基本から作るコース 鯖缶と梅干しの炊き込みごはん ・・・DHA・EPA がとれる鯖、 疲労回復には梅干しのクエン酸 高野豆腐の煮物 ・・・定番のお惣菜 茶碗蒸し ・・・心も体もあつたまってね スが入らないように
2月20日 (木)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	中国料理 ワンタン2種 ・・・肉あんを包んでワンタンスープ (茹でる・揚げる) 揚げワンタンに とろとろ杏仁 ・・・ふんわりやわらかく仕上がった杏仁豆腐に 杏仁ソースをかけて召し上がれ
2月27日 (木)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	中国料理 中華風カレーライス ・・・中華だしのきいた豚と野菜を炒めて とろみをつけて作る中華カレー 白菜と肉だんごの煮込み ・・・じっくり煮込んだ白菜が絶品 肉団子はふんわりやわらかく

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： 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

TEL 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