

HYOE I クッキング 2025年 6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)



6月5日 (木)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	西洋料理 豚肉のオレンジソテー ・・・豚肉とオレンジの酸味でフルーティーなソースに仕上がります いんげんのくるみサラダ ・・・体に良いナッツ くるみのサラダ 夏野菜のコンソメゼリー ・・・暑い夏は冷やしてゼリーで食べるスープです
6月11日 (水)	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 ピーマンの肉詰め ・・・意外と難しい肉詰め、失敗しない方法を伝授 じゃがいもの梅風味サラダ ・・・やわらかなじゃがいもを梅肉でさっぱりといただきます クエン酸でスタミナ回復
6月26日 (木)	10時～ 12時30分 14時～ 16時30分	無国籍料理 フレッシュトマトのエビチリ ・・・生トマトの風味でさっぱりと仕上がります。辛さはお好みで かつおの生春巻き ・・・かつおと野菜を春巻きの皮で包んでヘルシーに

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1/3・前日半額・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 _____