

HYOE I クッキング 2025 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)



7 月 3 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	西洋料理 ズッキーニとパプリカのツナ炒め・・・ かぼちゃの仲間のズッキーニ 生でも食べられますが、色どりよく パプリカと炒めてみます オニオングラタンスープ・・・ 短時間に玉ねぎを炒めて オーブンがなくてもできる玉葱のスープです
7 月 24 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	中国料理 担担麺・・・ 肉みそあんとスープのマッチング、汁なしでどうぞ なすと豚肉の甜面醤炒め・・・ 旬のなすで体の熱を取り、 みそで体の調子を整えます 豚肉は疲労回復に持ってこいです
7 月 30 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 回鍋肉・・・ ご飯が進む定番料理、夏のスタミナ源にいかがですか あんかけかに玉・・・ 火の通し方で全然ちゃう 玉子料理 あんかけにしてみました

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