

# HYOE I クッキング 2025年 9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>9月3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</u> 色々な調理を基本から作るコース  <b>魚の塩焼き</b>・・・振り塩をして美味しく焼きましょう  <b>かぼちゃの含め煮</b>・・・おふくろの味 たっぶりの汁で煮る含め煮で          とろーり柔らかく煮ました  <b>だし巻き玉子</b>・・・何回やってもゴールはない!</p>
<p>9月4日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分  14時～ 16時30分</p>	<p><u>栄養振興会の健康増進シリーズ No.1</u> ◇ 貧血・高血圧・骨粗鬆症に ◇  <b>さんまのトマト煮</b>・・・さんまやトマトの効能効果 貧血予防に  <b>厚揚げとチンゲン菜の旨煮</b>・・・身近な食材で骨粗鬆症予防に  <b>ﾌﾞﾁﾄﾞﾏﾄのおひたし</b>・・・どうしても下がらない血圧          たっぶり野菜をとりましょう</p>
<p>9月25日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分  14時～ 16時30分</p>	<p><u>日本料理</u>  <b>鶏ごぼうボール</b>・・・実はごぼうつくね          歯ごたえを楽しんでくださいね  <b>みょうがと焼きナスの和え物</b>・・・香りのある野菜とトロツと          したナス 美味しそう!  <b>舞茸ごはん</b>・・・秋になったらキノコごはん          うま味たっぶりの舞茸ごはん</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