

# HYOE I クッキング 2025年 11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)



11月6日 (木)	10時～ 12時30分  14時～ 16時30分	<p><u>栄養振興会の健康増進シリーズ No.2</u>                  自立した暮らしを支える食生活 手軽で美味しく、健康になりましょう                  鮭・鯖・きのこで抗がん作用、老化防止につなげます  <b>鮭の野菜あんかけ</b>  <b>鯖缶と白菜の煮物</b>  <b>舞茸ときのこのクリームスープ</b></p>
11月20日 (木)	10時～ 12時30分  14時～ 16時30分	<p><u>中国料理</u>  <b>生煎饅頭</b>・・・フライパンで仕上げる焼き饅頭                  今回のあんは豚肉と煮こごり                  蒸しパン生地で、底をカリッと焼いて、アツアツ ホクホク</p>
11月26日 (水)	10時～ 12時30分  14時～ 16時30分	<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>サンドウィッチ</b>・・・ やっぱり食べたいタマゴサンド                  みんな大好きツナサンド                  野菜もたくさんとりたいね</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 \_\_\_\_\_