

HYOE I クッキング 2026 年 1 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)



1 月 8 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	<u>エスニック料理</u> シンガポールホッケンミー ・・・焼きそば麺とビーフンを 使うのがシンガポール風 色々な具材と一緒に炒めます タイ風春雨サラダ ・・・春雨をナンプラーや酸味の味つけで 野菜と一緒に食べるサラダ
1 月 21 日 (水)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	<u>基礎から学ぼう</u> 色々な調理を基本から作るコース ビーフカレーライス ・・・ 海外では大流行の日本食、カレーライスを作ってみましょう 家庭料理の定番お母さんカレー リヨン風サラダ ・・・ちょっとオシャレなサラダを作ってみましょう
1 月 29 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	<u>日本料理</u> カップ ちらし寿司 ・・・ひな祭りにいかがですか 色々な具材をカップに詰めてひなまつりを 楽しみましょう

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