

## HYOE I クッキング 2026 年 2 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 )



2 月 5 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分  14 時～ 16 時 30 分	<u>中国料理</u> 押し豆腐ともいう豆腐干を使ってヘルシー中華 <b>豆腐干と豚肉のオイスターソース炒め</b> <b>豆腐干の中華あえ</b> <b>白菜とザーサイのスープ</b>
2 月 19 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分  14 時～ 16 時 30 分	<u>日本料理</u> <b>さわらの黄身焼き</b> ・・・春を告げる鯖を使って 黄色の色鮮やかな焼き物に <b>かぼちゃのそぼろ煮</b> ・・・副菜にはかぼちゃをほっこり炊きましょ <b>青菜のわさび和え</b> ・・・ピリッと辛い和え物です。口代りにどうぞ
2 月 25 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 <b>マカロニグラタン</b> ・・・ホワイトソースからグラタンを 作ってみましょう <b>スペイン風オムレツ</b> ・・・フライパンで丸く焼いてひっくり返して 仕上げます。具材をたっぷり入れましょう。



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