

## HYOEI 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／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> …春を告げる鰯を使って 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う <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> <u>色々な調理を基本から作るコース</u> <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