

HYOEI クッキング 2026年 3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)



3月5日 (木)	10時～ 12時30分	<u>日本料理</u> たらのみぞれ煮ゆず風味 …冬は定番のたら、 すりおろし大根と合わせて風邪予防対策 里芋コロッケ …粘り気のある里芋でホクホクした コロッケをご堪能あれ!
	14時～ 16時30分	
3月11日 (水)	10時～ 12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> お赤飯 …手軽にできるお鍋や炊飯器ができる 小豆ご飯です、お祝いの日にどうぞ
	14時～ 16時30分	ほうれん草と人参の白和え …定番のおかず 冬が旬のほうれん草で白和えを楽しみましょう
3月26日 (木)	10時～ 12時30分	<u>韓国料理</u> チキンとキャベツのトマトチースタッカルビ … 韓国のアイディア料理 チーズはかかせません
	14時～ 16時30分	そうめんでビビン麺 …ピリッと辛く赤い出来上がり、 日本風にそうめんで

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