

HYOE I 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 14 時～ 16 時 30 分	日本料理 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!
3 月 11 日 (水)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	基礎から学ぼう 色々な調理を基本から作るコース お赤飯 ・・・手軽にできるお鍋や炊飯器でできる 小豆ご飯です、お祝いの日にどうぞ 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 14 時～ 16 時 30 分	韓国料理 チキンとキャベツのトマトチーズタッカルビ ・・・ 韓国のアイディア料理 チーズはかかせません そうめんデビビン麺 ・・・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(J R 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