

## HYOE I クッキング 2026 年 4 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 )



4 月 2 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分  14 時～ 16 時 30 分	<u>中国料理</u> <b>肉団子の甘酢あんかけ</b> ・・・練って、こねて、丸めて、揚げて 肉団子の出来上がり <b>鮭とシタスの炒飯</b> ・・・鮭と隠し味でチャーハンを作ります お楽しみに
4 月 16 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分  14 時～ 16 時 30 分	<u>日本料理</u> <b>そら豆とえびのかき揚げ</b> ・・・ 主菜にも丼にも最適なかき揚げ <b>長いもの煮物</b> ・・・ ホクホクに煮える長いもでおかず一品 <b>よもぎ蒸しパン</b> ・・・ 香り漂うよもぎを入れてみました おやつにどうぞ
4 月 22 日 (水)	10 時～ 12 時 30 分  14 時～ 16 時 30 分	<u>基礎から学ぼう</u> <b>おでん</b> ・・・基本中の基本のおでん 色々な具材の下処理を学べて作る事が出来ます だし汁は何から作るか？それが問題だ!



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