

# HYOE I クッキング 2026年 5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)



<p>5月8日 (金)</p>	<p>10時～ 12時30分  14時～ 16時30分</p>	<p><u>基礎から学ぼう</u> <b>昔ながらのオムライス</b>・・・チキンライスに薄焼き卵 きれいにまいてみましょう <b>コーンポタージュスープ</b>・・・とうもろこし缶で作るスープ これからはあなたの食卓に手作りスープが登場</p>
<p>5月14日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分  14時～ 16時30分</p>	<p><u>西洋料理</u> <b>昔ながらのハヤシライス</b>・・・やっぱり家で作る洋食の王道 定番のハヤシライスを作りませんか <b>甘夏・アスパラ・人参のサラダ</b>・・・さっぱりとしたサラダ ハヤシライスと一緒に召し上がると最高</p>
<p>5月28日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分  14時～ 16時30分</p>	<p><u>中国料理</u> <u>ジューパイ</u> <b>鶏排(台湾風からあげ)</b>・・・鶏もも肉を均等に伸ばして スパイスと衣をつけてカリッと揚げた台湾屋台の人気メニュー <b>えびとブロッコリーの卵炒め</b>・・・指定野菜になったブロッコリー 栄養のバランスよく調理しましょう</p>

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 \_\_\_\_\_