

# HYOE I クッキング 2026年 7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>7月2日<br/>(木)</p>  | <p>10時～<br/>12時30分<br/><br/>14時～<br/>16時30分</p> | <p><u>日本料理</u><br/><b>いかと里芋の煮物</b>・・・するめいかの旨味が里芋を美味しくしてくれます 元祖おふくろの味ですね<br/><b>切干大根のツナマヨサラダ</b>・・・乾物の代表 切干大根をマヨネーズで和えてみました<br/><b>わけぎといかの酢味噌和え</b>・・・葱類を酢味噌で和えるとほんとにおいしいし、ホットしますね</p> |
| <p>7月16日<br/>(木)</p> | <p>10時～<br/>12時30分<br/><br/>14時～<br/>16時30分</p> | <p><u>中国料理</u><br/><b>帆立入り豆腐しゅうまい</b>・・・ 今度はヘルシーしゅうまい 豆腐であっさり仕上げます<br/><b>ザーサイとレタスの炒飯</b>・・・旨味たっぷりのザーサイを使うと炒飯もより美味しくなりますよ<br/><b>トマトと卵のスープ</b>・・・トマトの酸味がスープをあっさりとしてくれます</p>           |
| <p>7月22日<br/>(水)</p> | <p>10時～<br/>12時30分<br/><br/>14時～<br/>16時30分</p> | <p><u>基礎から学ぼう</u><br/><b>ハモの照り焼き丼</b>・・・夏が旬のハモは“つ”の字になるくらいの大きさが美味しい 照り焼きにすると白ご飯に合いますね。<br/><b>なすとカリカリ豚肉のポン酢和え</b>・・・火照った身体の体温を下げてくれる野菜 なすを使います</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<br>お名前    |  |
| ご希望日<br>時間帯    |  |
| ご連絡先<br>(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