

HYOE I クッキング 2026年 8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>8月5日 (水)</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> 鶏肉とピーマンの揚げない南蛮漬け… 油を少なくしてヘルシーに作ります 鶏肉のませご飯…鶏肉の風味を生かして炊いたご飯に混ぜる 混ぜご飯です</p>
<p>8月20日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分 14時～ 16時30分</p>	<p><u>エスニック料理</u> ゆで豚の韓国風サラダ菜包み…韓国料理のサムは「包む」 豚肉と野菜と一緒に巻いて食べます 大根ときゅうりの水キムチ…透明な漬け汁ごと味わう 「辛くないキムチ」 ニラ玉炒飯…スタミナ抜群のチャーハン ニラの香りと食感を楽しみましょう</p>
<p>8月27日 (木)</p>	<p>10時～ 12時30分 14時～ 16時30分</p>	<p><u>日本料理</u> 鶏のチーズこがね焼き…鶏肉をソテーしてスライスチーズを のせてみました こちらは高カロリー うなぎと豆腐と水菜のサラダ…ちょっとお安くなったうなぎを あっさりしたサラダに加えました</p>

◇材料を変更する場合があります◇

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 _____