

HYOE I クッキング 2026 年 10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)



10 月 7 日 (水)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	基礎から学ぼう 鮭と黄身酢のサラダ寿司 ・・・鮭フレークを使って黄身酢で さっぱりとサラダ風に仕上げます ひじきとさつま芋の煮物 ・・・秋の定番さつまいもとひじきを合わせて えのきボン酢 ・・・バターでさっと炒めるだけでおいしいえのきの再発見
10 月 15 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	日本料理 きのこあんかけレンコンのはさみ焼き ・・・レンコンで鶏ひき肉を 挟んできのこのあんかけをたっぷり 温泉卵のたたきえびあんかけ ・・・自家製温泉卵を作ってみましょう
10 月 29 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	日本料理 煮豚 ・・・豚肉の表面に焼き色をつけて煮込んでいきます じゅわーっと タレが溶けだしてきます 中華風炊き込みご飯 ・・・オイスターソース味の炊き込みご飯は いかがでしょうか カリフラワーとブロッコリーの炒め物 ・・・カリフラワーがあれば ラッキー カリフラワーがあればブロッコリーと一緒に炒めます

◇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(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