



11 月 5 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	西洋料理 フライパンでピッツァ ・・・発酵させない生地で簡単に本格的なピッツァが作れます バーニャカウダ ・・・イタリア・ピエモンテ地方の郷土料理 野菜フォンデュ風に
11 月 11 日 (水)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	基礎から学ぼう 豚のしょうが焼き・添え野菜 ・・・料理の基本のキ 豚肉を柔らかく仕上げるには パスタサラダ ・・・パスタの茹で方でサラダは決まる 季節のお味噌汁 ・・・旬の食材を上手に使ってお吸い物
11 月 19 日 (木)	10 時～ 12 時 30 分 14 時～ 16 時 30 分	中国料理 梅肉酢鶏 ・・・酢豚の隠し味で梅を入れますが、鶏肉で作ってみます 基本のビーフン ・・・ブチブチ切れないビーフンを作りたいですね!

◇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