

【料理教室カリキュラム】

講 座	開催日	内 容
初 回	4月18日(木)	テーマ：もっと！時短でおいしく！！冷凍クッキング 献 立：鶏肉と野菜のほったらかしトマト煮込み きゅうりの時短ピクルス びっくり！！ハムエッグパイ 講 師：野菜ソムリエプロ・冷凍生活アドバイザー 小 川 弥 生 氏
第2回	5月24日(金)	テーマ：体の調子を整え、運動が楽しくなるお弁当のアイデア 献 立：豚こま肉のトンテキ風 じゃがいものスパニッシュオムレツ 大豆の甘唐揚げ 講 師：スポーツフードアドバイザー・食生活アドバイザー 大 塚 佐 緒 里 氏
第3回	6月28日(金)	テーマ：食卓に笑顔を。初心者でも簡単に美味しく作れちゃう！ 献 立：1つの生地から2種類作れる♪ ハムマヨパンとコーンパン オニオンスープ付き 講 師：COOKPADアンバサダー・栄養士 フードサイエンティスト 青 木 ゆかり 氏
第4回	7月12日(金)	テーマ：本場フィリピン料理を作ってみよう！ 献 立：トクワットボーイ（豚肉と厚揚げの炒め物） アロスカルド（フィリピン風具沢山お粥） 講 師：フィリピン料理&ハンドメイド 坂 ジョセフィナ 氏
第5回	8月 1日(木)	テーマ：“もしも”の時に心もカラダも元気になる親子クッキング 献 立：ツナ缶とトマトジュースで作るワンパンパスタ おからサラダ 季節のデザート ※材料は大人1人、子供1人分のみとなります。 参加者が3名以上の場合は分けていただきます。 ※プライパンとフタをお持ちの方はご持参ください。 持参が難しい時は会場の備品を使っただけです。 講 師：調理師 柳 花純 氏
第6回	9月19日(木)	テーマ：塩糍で美腸ごはん 献 立：蒸し鶏の塩糍レモンだれ きのこのナムル 季節の養生スープ 講 師：野菜ソムリエプロ・美腸発酵フードアドバイザー 辻 川 育 子 氏

◎新型コロナウイルス感染状況により開催を中止する場合があります。

◎イベント中はマスクを必ず着用ください。

◎体調に不安・発熱のある方は参加をご遠慮ください。

★食材調達などの関係で、献立に若干の変更が生じる場合がございますが、ご了承下さい。

★出来あがった料理の持ち帰り後の品質については当方は一切の責任を負いかねます。

★開催日2日前からのキャンセルからキャンセル料が発生します。ご了承下さい。

（2日前と前日のキャンセル：参加費の半分 当日キャンセル：参加費の全額）