

【料理教室カリキュラム】

講座	開催日	内容
第1回	4月17日(金)	<p>テーマ：時短でおいしく、冷凍クッキング</p> <p>献立：冷凍野菜で時短スパイスカレー スパイシー卵 春野菜のアチャール</p> <p>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</p>
第2回	5月22日(金)	<p>テーマ：食卓に笑顔を。懐かしの給食献立</p> <p>献立：牛乳かんと揚げない揚げパン みんな大好きザンギとサラダ</p> <p>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</p>
第3回	6月 3日(水)	<p>テーマ：日本食材でお手軽に！本場バンガラティッシュ料理</p> <p>献立：ベジタブルキチヨリ（炊き込みご飯） ディム・バジ（卵の炒め物） チキンカレー with ポテト</p> <p>講師：バンガラティッシュ料理 アハメド ナズニン 氏</p>
第4回	7月10日(金)	<p>テーマ：体の調子を整え、運動が楽しくなる献立のアイデア</p> <p>献立：鶏ささみとおおさのフォー ナスと厚揚げのおろしポン酢浸し たたききゅうりのピリ辛和え</p> <p>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</p>
第5回	8月21日(金)	<p>テーマ：腸から綺麗になるごはん 酢玉ねぎ編</p> <p>献立：アジの酢玉ねぎソース 酸辣湯（サンラータン） 夏野菜の温・麴マリネ</p> <p>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</p>
第6回	9月10日(木)	<p>テーマ：おサイフとカラダにやさしい高タンパク ・低脂質のワンプレートランチ</p> <p>献立：チキンサラダ&チキンカツレツ ニンジンのグラッセ（つやのコツ）や 温野菜 小さなフレンチトースト</p> <p>講師：調理師 芝原 良雄 氏</p>

◎天候や感染症等の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7日前からキャンセル料が発生します。ご了承下さい。