

【料理教室カリキュラム】

講 座	開催日	内 容
第1回	10月9日(木)	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：フォカッチャ チキンソテー 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2回	11月28日(金)	テーマ：韓国家庭料理を通して国際理解 献立：ジュユックポックム スンドゥブ ナムル 講師：韓国人留学生 ユ スンミン 氏
第3回	12月4日(木)	テーマ：時短でおいしく、冷凍クッキング 献立：下味冷凍でしっとりローストチキン 廃棄ゼロ！かぼちゃサラダ ラクウマ、ほうれん草の和風パスタ 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4回	1月23日(金)	テーマ：びわ湖の恵み・伝統野菜で環境とカラダを気遣う 献立：滋賀県産かんぴょうと手作り寿司酢を用いた巻き寿司 基本と変わりネタ 湖魚のさっぱりマリネ 講師：食生活アドバイザー・野菜ソムリエ 大塚 佐緒里 氏
第5回	2月13日(金)	テーマ：今年のバレンタインは手作りで。家族と自分へのご褒美に 献立：大人のデコレーションカップケーキ 講師：香り師 荻原 奈津美 氏
第6回	3月6日(金)	テーマ：腸から綺麗になるごはん～タマネギ編～ 献立：タマネギ麴の作り方 パエリア 旬野菜のスープ 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

◎感染症や天候の状況により開催を中止する場合があります。

◎イベント中はなるべくマスクを着用ください。

◎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)