

## 男の料理塾講座(初級)

料理を今まで、ほとんどした事がない・・・自己流で料理をしてきたけれど、基本をしっかり学んでみたい・・・そんな貴方のための、料理教室です。基礎の知識・技術を織り交ぜながらも、美味しく新しい、バラエティーに富んだメニュー作りをしています。さらに近い将来ステップアップしたい方には、新クラス増設も可能です。

- ◇受講日 毎月第4日曜日 13:00～15:00
  - ◇場所 新横浜オルタナティブ生活館 4階調理室
  - ◇受講料 2,500円(材料 レシピ含む) 講座維持費 100円/月
  - ◇講師 後藤加代子
  - ☆持ち物: エプロン 三角巾 お手拭 布巾2枚
- 2017.7～12月



日付	献立
7/23	夏野菜たっぷり(欧風)① ・ラタトゥイユ(夏野菜の煮込み) ・クルミのペンネ
8/27	夏野菜たっぷり(中華)② ・茹で鶏と胡瓜の生姜ソース ・マーボー茄子
9/24	夏バテに! ・ゴーヤのちらし寿司 ・ぎせい豆腐(貝だくさんの卵焼き)
10/22	秋の味覚 ・さんまのつみれ汁 ・柿の白和え ・柿の天ぷら
11/26	フライに挑戦! ・コンビーフのポテトコロケ ・しじみ汁
12/17 ※材料費 300円 プラスとなります	クリスマスに作りたい ・サルティンボッカ ローマ風 ・グリーンサラダ ・ポターージュクレシー(人参のポターージュ)



\*都合により献立が変更になる場合があります。

◇お申し込み・お問い合わせ カルチャースクール ACT (アクト)  
☎ 045-472-7633 Fax 045-472-7644