

## 日々の旬菜料理講座

和・洋・中を中心に、デザートからケーキ・パン・和菓子などを織り込んだバラエティ豊かなメニューです。できるだけ生活クラブの消費材を使います。

◇受講日 毎月第2月曜日 10:00~12:30 (休日は第3週に変更)




◇場所 新横浜オルタナティブ生活館 4階調理室

◇受講料 3,500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 布巾2枚(食器用) 筆記用具

2018.4月~9月

日付	献立
4/9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットプレートでパエリア</li> <li>・新じゃが芋と新玉ねぎのそら豆ドレッシングサラダ</li> <li>★苺のロールケーキ コーヒー</li> </ul> 
5/14	<ul style="list-style-type: none"> <li>～ 缶詰を使った、簡単料理～</li> <li>・アサリ缶の炊き込みご飯 ・ガパオ缶のゴーヤチャンプルー風</li> <li>・豆腐とサバ缶の煮物</li> <li>★ヨーグルトパンプディング (パイナップル缶)</li> </ul> 
6/11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトソースの冷やし中華</li> <li>・ピリ辛茄子の梅肉炒め</li> <li>・グリーンアスパラの甘酢漬け</li> <li>★アーモンド中華クッキー</li> </ul>
7/9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴロゴロ野菜のメンチカツ・三十穀米ごはん</li> <li>・夏野菜のひんやり茶わん蒸し</li> <li>★クリームあんみつ (寒天・黒蜜も手作りで)</li> </ul> 
9/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イワシの梅煮 (魚の入荷状況にて、変更あり)</li> <li>・麩どんぶり ・レタスの味噌汁</li> <li>・揚げ無花果の黒胡麻ソース</li> <li>★バナナのモカパルフェ (バナナのアイスデザート)</li> </ul>

2018.4.1

\*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(月~金10~17時) Fax 045-472-7644

**体験受講できます** お気軽にご参加ください