

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



2018.1月～7月

日付	献立
1/28	<small>サンベイチー</small> ・三杯鶏 (台湾風骨付き鶏の土鍋煮込み) ・ラーパーツアイ (白菜の甘酢漬け)
2/25	・アクアパッツア (新鮮な魚介類を、水とワインで) ・ピッツア マリナーラ (チーズを使わない、ピッツアの原点)
3/25	～缶詰を使って簡単ごはん～ ・豆腐とサバ缶の煮物&アサリ缶で炊き込みご飯 ・だし巻き卵に挑戦!
4/22	・春キャベツのシチュー ・人参サラダ
5/27	・冷めてもおいしい 鶏のから揚げ ・ナメコのトロミスープ
6/24	・ひじきと厚揚げ・蓮根の煮物 ・かき玉汁
7/22	・マーボー豆腐 ・たたききゅうり

*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