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　200 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

2020・１１月～21・３月

日付	献立
11/22	～魚を美味しく・食べやすく～ ◆ 鯖のから揚げ甘辛たれ　　揚げ野菜添え ◆ 鮭ときのこの炊き込みご飯 ◆ みそ汁（煮干し出汁の取り方）
12/20 第３に変更	～クリスマス・お正月に～ ◆ 我が家のミートローフ＆ベークドポテト ◆ 公爵夫人のリンゴのサラダ
2021 年 1/24	～いつもと違う鍋はいかが～ ◆ 白身魚の中華風土鍋（お餅も入れて美味しく） ◆ 甘酒で作る、即席べったら漬け
2/28	～なじみのない方は使ってほしい食材～ ◆ 高野豆腐の射込み煮　ほうれん草の煮びたし ＊青菜のゆで方 ◆ 米ナスの味噌田楽
3/28	～簡単・おしゃれ・おいしい～ ◆ ポークソテー　クリームソース ◆ カリフラワーとベーコンのスープ

＊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