

## 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。

- ◇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



2022・1～5月

日付	献立
1/23	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ほっこり鮭の酒粕汁 *基本の出汁の取り方</li> <li>◆ 根深めし(ネギたっぷりの炊き込みご飯)</li> </ul>
2/27	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 豚肉と木耳の卵炒め</li> <li>◆ 山芋のグラタン</li> </ul>
3/27	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ スパゲティミートソース</li> <li>◆ 茹でキャベツのサラダ</li> </ul>
4/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 鯖のみぞれ煮</li> <li>◆ きんぴらごぼう      みたらし豆腐の味噌汁</li> </ul>
5/22	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 蒸し鶏のネギソース</li> <li>◆ トマトとハムのふんわり卵焼き</li> </ul>

\*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