

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



2019・4月～7月

日付	献立
4/28	 ～お昼ご飯にどうぞ 手抜きで美味しく～ ・親子丼 ・ミニトマトの黒胡麻和え ・レタスの味噌汁(煮干し出汁の取り方)
5/26	～中華の定番を簡単に、しかも本格派～ ・炊き込み中華おこわ ・回鍋肉(キャベツと豚肉の味噌炒め)
6/23	～簡単で、おしゃれな洋風料理～ ・鯛の香草チーズパン粉焼き *鯛のない時は変更あり ・グリーンサラダ(ローズマリークリーミードレッシング)
7/28	～冷えたビールがぴったり～ ・トマトソースの涼麺 ・蒸しナスのにんにくソース和え
8/25 10:00～12:00 に変更	～肉とネバネバで夏バテ回復～ ・焼き豚丼ぶり ・刻み昆布と長芋・オクラの酢の物 

*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