

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 200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

2019.4月~10月

日付	献立	
4/8	・チーズタッカルビ ・チョレギサラダ ・あさりのスジェビスープ(すいとん) ★アップサイドダウンケーキ	
5/13	・回鍋肉(春キャベツを使って) ・インゲン(アスパラ)のピリ辛胡麻和え ・竹の子入り白玉団子のスープ ★エッグタルト	
6/10	・鰯の香草チーズパン粉焼き *鰯がない時は変更あり ・グリーンサラダ(ローズマリークリーミードレッシング) ・モロヘイヤと鶏胸肉のスープ ★シュブリッツケベック(可愛い絞りクッキー)	
7/8	・ゴーヤと豚肉のスタミナ丼 ・トマトの味噌汁 ・牛乳豆腐 そら豆(枝豆)のアボカド和え 添え ★ココナッツミルクのムース	
9/9	・オクラと鶏肉のトマト煮 ・じゃがいものオムレツ ・セロリのグラタン ★紅茶のムース	
10/21 第3に変更	 美容と健康に ・春菊とクルミとちりめんじゃこのご飯 ・鯖のソテー クルミ味噌ソース ・アボカドとえびのクルミ酢かけ ★胡桃のクッキー	

*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