

## 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

2021.7月~12月

日付	献立
7/12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐カツ</li> <li>・茄子とズッキーニの利久味噌煮</li> <li>・かき玉汁 * 鰹出汁の取り方(復習)</li> <li>・緑豆汁粉(薬膳では夏バテ予防に)</li> </ul>
9/13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯のガレット</li> <li>・ホタテとインゲンのサラダ</li> <li>・紅茶のスコーン</li> </ul> 
10/4 (第1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏胸肉の甘酒エスニックソテー</li> <li>・春菊・菊花・きのこのおろし和え</li> <li>・豆乳汁そば</li> <li>・かぼちゃ白玉 胡麻ソース</li> </ul>
11/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えびと銀杏の炒め物</li> <li>・里芋の炊き込みご飯</li> <li>・ザーサイと豚肉の蒸し物</li> <li>・芝麻球(胡麻揚げ団子)</li> </ul>
12/13	<p>~お正月に備えて~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八方出汁で作る煮しめ</li> <li>・黒豆(しわ無し、ふっくら)・・・作り方と試食</li> <li>・鰯の幽庵味噌漬(当日つけたものは、お持ち帰りいただけます)</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