

男の料理塾講座

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 10:30～12:30

◇場所 新横浜オルタナティブ生活館 4階調理室

◇受講料 2・3月 2,500円 4月～2,800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

2023・2～7月



日付	献立
2/26	めんつゆを使って簡単に * 麩（仙台麩）丼 * イカと里芋の煮物
3/26	春キャベツを使って トルコ風とは？ アボカド焼くの？ * ロールキャベツトルコ風 * アボカドのグラタン
4/23	笹の葉で巻いた、春らしい中華ちまきです * 笹 粽（ちまき） * ふわとろコーンスープ
5/28	* サラ・ド・リ（洋風サラダ寿司） * ミネストローネ
6/25	* 鶏ささみと糸寒天の胡麻ダレサラダ * 茄子とピーマンの味噌炒め
7/23	夏バテ防止に、ビタミンB1は欠かせない * 夏野菜の豚汁 * 豚肉の香味生姜焼き

* 都合により献立が変更になる場合があります

* 数年前と重なるメニューもございます

◇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