

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、基本をしっかりと学んでみたい・・・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 午前クラス 10:30～12:30
午後クラス 13:30～15:30

◇場所 新横浜オルタナティブ生活館 4階調理室

◇受講料 2,800円/月（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

2025・11～2026・3



日付	献立
11/23	炊き込み中華おこわ（炊飯器を使って） 春雨と細切り豆腐のトロミスープ
12/21	サルティンボッカ ローマ風（肉料理） グリーンサラダ クリスマスにいかが？
1/25	和風 ロール白菜 甘味 沖縄風黒糖くずもち たまにはいいね！
2/22	菜の花とアサリのパスタ（食材がない時は変更有） トマトのクリームスープ
3/22	鰯の西京味噌漬け ぎせい豆腐（具沢山の卵焼き）汁物（鰯出汁の取り方）

*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）