カルチャースクール ACT

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	・豆腐カツ ・茄子とズッキーニの利久味噌煮 ・かき玉汁　　＊鰹出汁の取り方（復習） ・緑豆汁粉（薬膳では夏バテ予防に）
9/13	・鰯のガレット ・ホタテとインゲンのサラダ ・紅茶のスコーン
10/11	・鶏胸肉の甘酒エスニックソテー ・春菊・菊花・きのこのおろし和え ・豆乳汁そば ・かぼちゃ白玉　胡麻ソース
11/8	・えびと銀杏の炒め物 ・里芋の炊き込みご飯 ・ザーサイと豚肉の蒸し物 ・芝麻球（胡麻揚げ団子）
12/13	～お正月に備えて～ ・八方出汁で作る煮しめ ・黒豆（しわ無し、ふっくら）・・・・作り方と試食 ・鰤の幽庵味噌漬け（当日つけたものは、お持ち帰りいただけます）

＊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