

## 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 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・5～10月



| 日付                     | 献立                                                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------|
| 5/25                   | エビマヨ（海老のマヨネーズ和え）<br>簡単キャベツのシチュー                          |
| 6/22<br>※5週ある<br>ので注意！ | ～ちょっと おしゃれに 欧風料理～<br>カジキマグロのグリーンソース<br>人参のスープ（ポタージュクレシー） |
| 7/27                   | 冷た～い 梅ジソそうめん（鰹と昆布の出汁）<br>焼き麩とニラの卵とじ                      |
| 9/28                   | 鶏手羽もとのさっぱり煮<br>和風マーボー茄子 柚子胡椒風味                           |
| 10/26                  | ゆで卵のコロッケ ・ミニトマトの白和え<br>味噌汁（煮干し出汁）                        |

＊8月は夏休みです

＊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）