

## 男の料理塾講座(初級)

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。さらに近い将来ステップアップしたい方には、新クラス増設も可能です。

- ◇受講日 毎月第4日曜日 13:00～15:00
- ◇場所 新横浜オルタナティブ生活館 4階調理室
- ◇受講料 2,500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 お手拭 布巾2枚



2019・9～2020・1

日付	献立
9/22	<ul style="list-style-type: none"> <li>・奴豆腐のピリ辛あんかけ</li> <li>・ニラたっぷり 水餃子(つけタレ2種)</li> </ul>
10/27	クルミを使って、健康に！ <ul style="list-style-type: none"> <li>・春菊とクルミとちりめんじゃこのご飯</li> <li>・サバのソテー クルミ味噌ソース</li> </ul>
11/24	洋風料理で、和風味 <ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ハンバーグ</li> <li>・タコ入り、アボカドポテトサラダ</li> </ul>
12/22	Xmasに作ってほしい！ <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンのハーブ焼き ・ソッポ デ アホ(にんにくスープ)</li> <li>・苺ソースのグリーンサラダ</li> </ul>
2020年 1/26	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牡蠣とにんにくの芽の炒め物</li> <li>・白菜の中華風グラタン</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