

講座番号

42

講座名

ひまわりクッキング

日時

4/11 5/9 6/13 7/11 9/12(木)

10:00~12:00

場所

中央公民館 実習室

回数

5回

定員

16名

講師名

大村千香子

テーマに沿ったメニューを毎回楽しく作ります。
今回は「フライパンで作る家庭料理」です。

- 第1回 春キャベツの回鍋肉（ホイコーロー）他一品
- 第2回 牛肉ときのこのしぐれ煮 他一品
- 第3回 さばの味噌煮 他一品
- 第4回 カラフルピーマンのじゃこ炒め 他一品
- 第5回 残暑乗り切るバンバンジーと冷麺と冬瓜の中華スープ



プロフィール

栄養士
パン講師
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

3,500円

教材費

5,000円

持ち物

エプロン、手拭き、ふきん