

講座番号

37

講座名

ひまわりクッキング

日時

10/10 11/14 12/12 1/9 2/13(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 カボチャととり団子の煮物
 - 第2回 炊き込みご飯
 - 第3回 クリスマスのホワイトソースグラタン
 - 第4回 ハンバーグ
 - 第5回 鮭と白菜のちゃんちゃん焼き
- すべてにご飯+季節の副菜や汁物付き



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