

講座番号

35

講座名

ひまわりクッキング

日時

4/9 5/14 6/11 7/9 9/10(木)10:00~12:00

定員

16名

講師名

大村千香子

場所

中央公民館 実習室

回数

5回

家庭にある調味料でフライパンを使い、料理を作ります。

献立のレパートリーを増やしましょう。

- 第1回 春キャベツのレモンクリームパスタ
- 第2回 アサリのピラフ
- 第3回 豚肉の生姜焼き
- 第4回 ニラ玉のアジアンソースがけ
- 第5回 皮から手作り肉まん



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  
あれば三角巾