

講座番号

39

講座名

ひまわりクッキング

日時

10/22 11/26 1/28 2/25 3/25(火)

10:00~12:30

場所

カラット調理室 北館3階

回数

5回

定員

20名

講師名

大村千香子

和食、中華、洋食と毎回かんたんで
家族が喜ぶ家庭料理を作れるようになります

講座内容

第1回 豚バラ大根 豆苗カルシウムサラダ

第2回 鯛めし けんちん汁

第3回 中華粥 カニカマふわふわ卵焼き

第4回 塩麴の豆乳鍋 手作りどらやき

第5回 ミラノ風カツレツ 白菜コールスロー

※季節や材料の調達により変更する場合があります



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

4,000 円

教材費

6,000 円

持ち物

エプロン、手拭き、ふきん(3枚)
三角巾、マスク、筆記用具
持ち帰り用タッパー、スリッパ