

- 講師：料理研究家・伊藤華づ枝
- 開講日：第1・3木曜・10:00～12:00
- 受講料：3ヵ月分(月1回受講) 19,391円+税=合計21,330円
3ヵ月分(月2回受講) 36,491円+税=合計40,140円

◆毎月入会可能です

- 持ち物：エプロン・筆記用具・箸・お持ち帰り用の密閉容器や保冷剤

これだけは習っておきたい料理を、和洋中全てのジャンルから指導する男性向け講座です
半年、一年と受講すればとびっきりの腕前になれること間違いなし！



【振替受講可能】 欠席される場合は、他のクラスに追加金なしで振替受講が可能です
(受講日の3日前までに欠席の連絡を頂いた場合のみ・2日前～当日の欠席は振替受講不可)
(ただし、「伊藤華づ枝の手料理を食べる会」クラス、「プロから学ぶ日本料理の極意」クラスは追加金が必要です)

7月3日

～夏は麺類でしょう♡乾麺の茹で方と
自然な味のめんつゆを学びましょう～

- ・鶏南蛮つけめん
- ・魚のいぶし揚げ煮(写真①) または 煮魚
- ・すりおろしニンジン入りのドーナツ(写真②)
- ・かんたんな野菜サラダ または 和え物(試食のみ)



7月17日

～手軽にホワイトソースを作って、魚に
かけてみましょう。子供が好きな味です～

- ・メカジキのコーンソース・芋ケンピ添え(写真③)
- ・キーマカレー・・・夏野菜がたっぷり食べられます
- ・桃のソルベ(シャーベット)



8月7日

～料理教室のダントツ人気レシピのひとつで
ある「なすみそ」を作って活用しましょう～

- ・なすみそご飯 または なすみそうどん(写真④)
- ・ポテトサラダ または 魚の香味サラダ
- ・とうもろこしと米粉の蒸しパン

8月21日

～基本のミートボール生地を習得しましょう～

- ・ミートボールのトマトソース煮込み(写真⑤)
またはトマトソースハンバーグ
- ・夏野菜の梅おろしサラダ または ナスのサラダ
- ・大人のコーヒゼリー



9月4日

～さわやかなエスニック料理を作って
新しい料理世界を開けましょう～

- ・モモ(スパイシーなネパール餃子)をトマトダレで
- ・中華おこげの海鮮あんかけ(写真⑥)
- ・お楽しみの1品

9月18日

～そろそろ温かい肉まんはいかが?～

- ・フェネルの肉まん(写真⑦)
- ・蒸しヒラメのたっぷりネギソース
- ・紫芋のタルト(写真⑧)



※献立内容や日程は変更する場合があります
※料理写真はイメージです

※欠席・振替などの連絡は必ずスタッフまで
直接又はお電話にてご連絡ください

TEL: 052-253-6340/6344

【お問い合わせ・お申し込み先】

インターティアラ・お料理サロン(栄中日文化センター提携)
〒461-0005
名古屋市東区東桜1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ1
(受付時間: 9:00～18:00 ※但し日曜日を除く)
TEL/FAX: 052-253-6340/6344
E-Mail: intertiara-salon@outlook.jp
URL: http://www.intertiara.com

