

木曜日クラス

金曜日クラス

毎月入会可能です

2025年7月～2025年9月

季節料理と保存食

- 講師：郷土料理研究家 伊藤華づ枝
- 開講日：第3金曜日 13:15～15:30 } 同じ内容です
第4木曜日 13:15～15:30
- 受講料：3ヵ月分(3回分) 20,673円+税=合計 22,740円
- 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
旬の食材を使用した、季節料理や保存食を実習します

〈講座担当〉伊藤華づ枝

- ・料理研究家
- ・管理栄養士
- ・フードコーディネーター
- ・テーブルコーディネーター



【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18日(金)・24日(木)

～洋風炊き込みご飯は栄養バランスが抜群で、おにぎりにして冷凍も可能です～

- *ポークとたっぷり野菜のピラフ(写真①)
- *牛肉とセロリの辛味サラダ(写真②)
- *ヨーグルトゼリーのフレッシュマンゴーソースかけ
- *お楽しみの1品



8月28日(木)・29日(金)

※(金)クラス・・・15日はお盆のため

5週目に繰り下がります

～ナスみそは作っておくと便利な保存食です～

- *ナスみそうどん(写真③)
- *あっさりチキン南蛮(写真④)
- *半熟卵の黒酢薬味タレ(写真⑤) または 味付け卵



9月19日(金)・25日(木)

～小豆を煮て粒あんを炊いてみましょう 粒あんは冷凍保存が可能です～

- *自家製の粒あんでアンパンマンと うさぎパンを焼きましょう(写真⑥)
- *具たくさんの紅いスープ・ボルシチを煮ます
- *帆立のピカタ(写真⑦)かチキンピカタ または フレッシュサラダ



※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

※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

【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 10F

(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

