

<講師> 料理研究家・管理栄養士 伊藤華づ枝 ◆毎月入会可能です
 <開講日> 第1土曜日 午前クラス 10:00～12:00 / 午後クラス 13:15～15:15
 <受講料> 3ヵ月分(3回分) 21,818円 + 税 = 24,000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

【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)

1月31日

※1月3日は正月のため、5週目に繰り下がります
 ～彩り美しい韓国料理で美肌美人になりたい～

- * 石焼きビビンバ(写真①)
- * 豚キムチ鍋(写真②)
- * 白菜の切り漬けキムチ(写真③・実演見学と試食のみ)



※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



講師：伊藤華づ枝

2月7日

～バレンタインですもの～

- * スモークサーモンとほうれん草のパスタ(写真④)
- * ポークグリル・たっぷり野菜添え(写真⑤)
- * レタスの腐乳炒め(写真⑥)
 又は リンゴとセロリのヨーグルトサラダ



3月7日

～春のお弁当を作ってみましょう・素敵なおもてなし盛りにします～

- * チラシ寿司弁当(写真⑦) 又は 焼きうどん弁当(写真⑧)
- * ほうれん草とえのきのごま和え
- * 鶏つくねの照り煮



※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