

土曜日クラス

# みんな笑顔のあいしいレシピ

2026年1月～3月

<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ヶ月分(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)



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

4



5



3月 7 日

～春のお弁当を作つてみましょう・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



※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



※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