

## 男子厨房に入ろう【金曜日クラス】

【内容】 初めて台所に立つ男性を応援する基本講座です  
手軽にできる家庭料理を中心にご紹介致します □受講生は男性に限ります

【講師】 伊藤綾香（医学博士・フードコーディネーター）

【時間】 第3金曜・朝 10:00～12:00

【受講料】 28,800円+税=31,104円（6カ月分）※3カ月分の支払も可能です

【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

【1月18日】  
おなかにやさしい  
カレーとデザート

- ・根菜カレー  
（写真①）
- ・トマトとフきの  
じゃこサラダ  
（写真②）
- ・バナナのチェー



【講師】伊藤綾香

・医学博士・名古屋大学助教

・フードコーディネーター・食育伝道師名人位

【2月15日】  
健康長寿の和食

- ・鶏肉とゆで卵の八角風味（写真③）
- ・切り干し大根とほうれん草のハリハリ（写真④）
- ・けんちん汁



【3月15日】  
名古屋男子、名古屋メシを作る

- ・鉄板焼ナポリタン（写真⑤）
- ・菜の花のミモザサラダ（写真⑥）
- ・豆乳プリン（またはチョコチップクッキー）



【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・9:00～19:00 ※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

※メニューは変更になることがあります