

基礎の家庭料理 ～男のチャレンジクッキング



☆講師 管理栄養士・フードコーディネーター 山本 理江(やまもと まさえ)

☆開講日 毎月第2・4木曜日 午前10時00分～12時00分

2019年1月～3月 カリキュラム

1月10日



- ・ブリのバターぼん酢焼き(写真)
 - ・肉団子入り茶わん蒸し
- お楽しみ一品

1月24日



- ・チキン南蛮(写真)
 - ・小松菜のなめ茸おろし和え
- ・お楽しみ一品

2月14日



- ・たらのチリソース炒め(写真)
- ・大根餅
- ・中華風卵スープ

2月28日



- ・春菊たっぷり肉豆腐(写真)
 - ・れんこんとひじきのサラダ
- ・お楽しみ一品

3月14日



- ・タッカルビ&トック(写真)
 - ・にらとあさりのチヂミ
- お楽しみ一品

3月28日



- ・炊き込み海鮮ピラフ(写真)
 - ・かぶのポタージュ
- ・お楽しみ一品

【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>

※献立内容は多少変更する場合があります。