

手作りが一番!!!

☆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1・3火曜日 午前10時00分～12時00分



2019年1月～3月 カリキュラム

1月15日



- ・チキン南蛮 (写真)
- ・小松菜のなめ茸おろし和え
- ・お楽しみの一品

1月29日(1月1日の振替です)



- ・ブリのバターぽん酢焼き(写真)
- ・肉団子入り茶わん蒸し
- ・お楽しみの一品

2月5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19日



- ・春菊たっぷり肉豆腐 (写真)
- ・れんこんとひじきのサラダ
- ・お楽しみの一品

3月5日

この日はお食事会となります。
場所が決まりましたら
またお知らせいたします。

【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・9:00～19:00 ※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>



- ・炊き込み海鮮ピラフ(写真)
- ・かぶのポタージュ
- ・お楽しみの一品

※献立内容は多少変更する場合があります。