

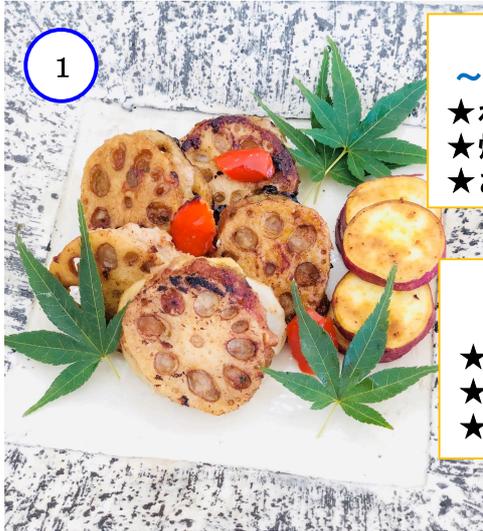
男のエプロン1年生

2019年 1月～3月

- 講師：料理研究家・伊藤華づ枝 発酵料理研究家・高橋淑子
(基本的に第1週目を伊藤華づ枝先生が、第3週目を高橋淑子先生が担当しますが都合により週を交代する場合があります)

- 開講日：第1・3木曜・10:00～12:00 ◆毎月入会可能です
- 受講料：3ヵ月分(6回分) 28,080円+税=合計30,326円

これだけは習っておきたい料理を、和洋中全てのジャンルから指導する男性向け講座です
半年、一年と受講すればとびっきりの腕前になれること間違いなし!



1

1月17日(担当:高橋)
～身体に良いものを食べましょう～
★れんこんのはさみ焼き(写真①)
★焼きとろろ 又は 和風カレー鍋
★お楽しみ一品

1月31日(担当:伊藤)
～冬の定番料理をきっちりと習う～
★ロールキャベツ(写真②)
★もやしとはっさくのサラダ
★いちご大福 又は いちごのラッシー



2



3

2月7日(担当:伊藤)
～ホカホカとあたたかいカレーうどん
は自宅で作りましょう～
★昔ながらのカレーうどん(写真③)
★チキンナゲット
★菜の花とアサリの辛子和え

2月21日(担当:高橋)
～手作りシューマイはヘルシー～
★蒸し器がなくても作れるシューマイ(写真④)
★イカとセロリの薬味ソース
★お楽しみ一品



4



5

3月7日(担当:伊藤)
～美しい盛り付けを学ぶ～
★ぜいたくちらし寿司(写真⑤)
★焼き豆腐
★汁物 又は 野菜の和え物

3月21日(祝)(担当:高橋)
～シチューが作れる僕は名シェフ!!～
★ビーフシチュー(写真⑥)
★ホタテと春野菜の香草パン粉焼き
★飲み物 又は フルーツ



6

【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