

# 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

☆受講料 3ヵ月分 28,080円+税 **毎月入会可能です。**

2019年4月~6月 カリキュラム

4月11日



- ・春野菜の天ぷら(写真)
- ・茶わん蒸し
- ・お楽しみ一品

4月25日



- ・ホタルイカと菜の花のパスタ(写真)
- ・ホタテと柑橘のマリネサラダ
- ・お楽しみ一品

5月9日



- ・麻婆豆腐(写真)
- ・いかしゅうまい
- ・お楽しみ一品

5月23日



- ・オムライス(写真)
- ・アボカドのグラタン
- ・お楽しみ一品

6月13日



- ・いわしのつみれ汁(写真)
- ・新じゃがとそぼろの炊き込みご飯
- ・お楽しみ一品

6月27日



- ・ささみのカツレツ(写真)
- ・いろいろお豆と雑穀のサラダ
- ・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。