

第2週・火曜日 2021年4月～6月

# 男子厨房に入ろう【火曜日クラス】

～病気になるしない食事作り・料理作りは予防医学です～

【内容】 病気になるないように、健康維持するための食事のポイントをお話ししながら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2火曜・朝 10:00～12:00

【受講料】 16,950円+税=18,645円（3ヵ月分）

33,300円+税=36,630円（6ヵ月分）

【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

## 【4月13日】ミネラルを摂る食事

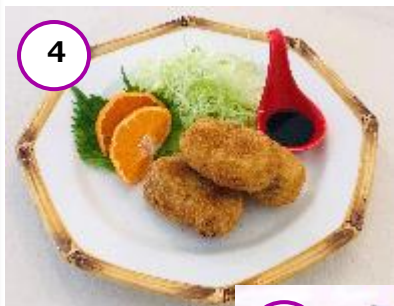
- ・ サラダ巻き寿司（写真①）
- ・ 豚肉とねぎの西京みそ焼き（写真②）
- ・ わかめのかきたま汁（写真③）



【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

## 【5月11日】手作りで安心・安全な食事

- ・ 手作り明太コロッケ（写真④）
- ・ イカのマリネサラダ（写真⑤）
- ・ いちご大福（写真⑥）



## 【6月8日】免疫力を高める食事

- ・ かに玉～チンゲン菜のスープあんかけ～（写真⑦）
- ・ にらとエビの春巻き（写真⑧）
- ・ 薬味のせ豆腐～ピータン添え～（写真⑨）



## 【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・9:00～18:00 ※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