

2021年4月～6月

# おいしいレシピ12ヵ月

<講師>

料理研究家・管理栄養士 伊藤華づ枝

<開講日>

第1土曜日 10:00～12:00

◆毎月入会可能です

<受講料>

3ヵ月分(3回分) 16,650円+税=合計 18,315円



講師：伊藤華づ枝



1



2

4月3日

～春を味わいましょう～

- \* ホタルイカの炊き込みご飯 (写真①)
- \* もずくのモチモチかき揚げ (写真②)
- \* お楽しみの一品

5月29日

(5月1日はゴールデンウィークのため繰り下がります)

～ホワイトソース、コツさえ覚えれば簡単に作れます～

- \* クリーミーなマカロニグラタン (写真③)
  - \* にんじんとクルミのロシアンサラダ  
又は ほうれん草のロシアンサラダ
  - \* ピーカンナッツパイ (写真④)
- <プレゼント献立> 小エビのカクテルソース



3



4

6月5日

～食材店めぐり～

- \* 韓国食材店と台湾食材店をめぐります (イメージ写真⑤)
- (コロナウイルスの状況により以下となることもあります)
- \* 牛肉とトマトの卵炒め (写真⑥)
- \* 肉団子のとうもろこし蒸し (写真⑦)
- \* お楽しみの一品



5



6



7

【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>

※献立内容は多少変更する場合があります