

# 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  
☆受講料 3ヵ月分:32,580 円+税=35,838 円 1.5 ヵ月分:16,590 円+税=18,249 円  
**毎月入会可能です。**

## 2021年4月～6月 カリキュラム

4月6日



・鶏肉の赤ワイン煮(写真)  
・竹の子と生ハムのチーズマリネ  
・お楽しみの一品

4月20日



・マグロと菜の花の辛子和え(写真)  
・あさりの炊き込みご飯  
・お楽しみの一品

6月1日(5月1週の振替日です)



【災害時の食事について】  
災害食に関する講義と  
災害食の実習をします。

5月18日



・豚肉の味付け天ぷら(写真)  
・オクラとトマトのもずく和え  
・お楽しみの一品

6月29日(6月1週の振替日です)

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。

6月15日



・海老と初夏の野菜の包み焼き(写真)  
・たまごのコロッケ  
・お楽しみの一品

### 【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・9:00～18:00 ※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。