

# 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: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8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22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

5月13日



**【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27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10日



- ・サバのスパイスカレー(写真)
- ・イカのマリネサラダ
- ・お楽しみの一品

6月24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。