

第3週・金曜日 2021年7月～9月

男子厨房に入ろう【金曜日クラス】

～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】 伊藤パディジャ綾香（医学博士・フードコーディネーター）
- 【時間】 第3金曜・朝 10:00～12:00
- 【受講料】 16,950円+税=18,645円（3カ月分）
33,300円+税=36,630円（6カ月分）
- 【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

【7月16日】タンパク質の摂り方

- ・ホタテとアスパラの卵白あん（写真①）
- ・手羽中のピリ辛煮（写真②）
- ・茶そばの鉄板焼き（写真③）



- 【講師】 伊藤パディジャ綾香
- ・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

【8月20日】夏バテ対策の食事

- ・とうもろこしとチンゲン菜のかき揚げ
- ・ひつまぶし（写真④）
- ・すいかゼリー（写真⑤）



【9月17日】野菜をたくさん食べる料理

- ・豆と牛肉のトマトスープ（写真⑥）
- ・ケーキサレ（写真⑦）
- ・にんじんのオレンジマリネ（写真⑧）



※メニューは変更になることがあります

【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>