

# 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7月~9月 カリキュラム

7月8日



- ・豚肉とスッキーニの炒め(写真)
- ・切り干し大根のさっぱり和え
- ・お楽しみの一品

7月22日



- ・手打ちうどん(写真)
- ・だし香るめんつゆ
- ・旬の天ぷら

7月29日

(8月12日はお盆休みのため繰り上がります)



- ・イワシの大葉パン粉焼き(写真)
- ・夏野菜の天よせ
- ・蒸し鶏ときゅうりのごまマヨ和え

8月26日



- 【高血圧の食事について】  
高血圧に関する講義と  
お料理の実習をします。

9月9日



- ・牛肉ともやしの炊き込みご飯(写真)
- ・エビワンダンスープ
- ・お楽しみの一品

9月30日

(9月23日は祝日休みのため繰り下がります)



- ・鯖の味噌煮(写真)
- ・かぶと海老のどぼろ煮
- ・栗のパウンドケーキ

### 【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。