

第3週・金曜日 2021年10月～12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ヵ月分）
33,300円+税=36,630円（6ヵ月分）
- 【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

【10月15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①）
- ・ケーキサレ（写真②）
- ・にんじんのオレンジマリネ（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

【11月5日】模擬居酒屋を開店します

家庭のホームパーティースタイルで、模擬居酒屋を開店します。皆さまには、ほんの少しのお手伝いと食事をお楽しみください。

（食にまつわる「よもやま話」を聞くクラス、予防医学としての食を学ぶクラスと合同となります）



～イメージ写真～

※メニューは変更になることがあります

【12月17日】年末年始もおいしく健康に

- ・ほうれん草とチキンのカレー（写真④）
- ・パプリカのマリネ
- ・スノーボールクッキー（写真⑤）



【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>