

# 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10月~12月 カリキュラム

10月14日



- ・鶏肉とナスのエスニックから揚げ(写真)
- ・かぼちゃとナッツのサラダ
- ・お楽しみ一品

10月28日



- ・さんまの炊き込みご飯(写真)
- ・エリンギと鶏肉のスープ
- ・お楽しみ一品

11月17日



- ・豚肉のハヤシライス(写真)
- ・リンゴと三つ葉のサラダ
- ・お楽しみ一品

11月25日



- 【バランスの良い食生活について】  
栄養に関する講義と  
お料理の実習をします。

12月9日



- ・黒酢の酢豚(写真)
- ・切り干し大根のサラダ
- ・お楽しみ一品

12月23日



- ・ローストビーフ(写真)
- ・フロッキーとチーズのパンネ
- ・お楽しみ一品

### 【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。