

基礎の家庭料理

～男のチャレンジクッキング～

2022年1月～3月
カリキュラム



☆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)

毎月入会可能です

月1回コース(A/Bクラス)
月2回コース(Cクラス) の
2コース(3クラス)からお選び下さい

コース	月1回コース
クラス	Aクラス
開講日	第2木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・3回分 16,582円+税=合計18,240円
2022年 受講日	1月13日 2月10日 3月10日

コース	月1回コース
クラス	Bクラス
開講日	第4木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・3回分 16,582円+税=合計18,240円
2022年 受講日	1月27日 2月24日 3月31日(3月24日の振替日)

コース	月2回コース
クラス	Cクラス
開講日	第2・4木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・6回分 32,573円+税=合計35,830円
2022年 受講日	1月13日と27日 2月10日と24日 3月10日と31日

※月2回コースを受講いただくと660円割引となります



- 1月13日
- ・サーモンクリームパイ(写真)
 - ・菜根と白菜のしょうがスープ
 - ・お楽しみの一品



- 1月27日
- ・鶏肉のカシューナッツ炒め(写真)
 - ・豆苗とクラゲの中華サラダ
 - ・お楽しみの一品



- 2月10日
- ・豚こま柔らか豚カツ(写真)
 - ・けんちん汁
 - ・お楽しみの一品



- 2月24日
- ・ししゃもの南蛮漬(写真)
 - ・厚揚げの梅卸和え
 - ・お楽しみの一品



- 3月10日
- ・天津飯(写真)
 - ・海老たっぴりしゅうまい
 - ・お楽しみの一品

3月31日(3月24日の振替日です)

この日はお食事会となります。
場所が決まりましたらまたお知らせいたします。

【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

※献立内容は多少変更する場合があります。