

おいしいレシピ12ヵ月

<講師>
料理研究家・管理栄養士 伊藤華づ枝

<開講日>
第1土曜日 10:00～12:00 **◆毎月入会可能です**

<受講料>
3ヵ月分(3回分) 18,819円+税=合計 20,700円

<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

※献立内容や日程は変更する場合があります



講師：伊藤華づ枝

4月2日
～おはぎを手作りする～
*おはぎをたくさん作りましょう(写真①)
*ポークステーキ(豚テキ)(写真②)
*具たくさん汁物 又は 野菜の和え物



1



2

5月7日
～スパイスを使いこなす～
*チキンとほうれん草のインドカレー(写真③)
*ナン2種(写真④) *フルーツラッシー(写真⑤)
又は*ミートスパゲッティ *たっぷりサラダ
*冷たいデザート



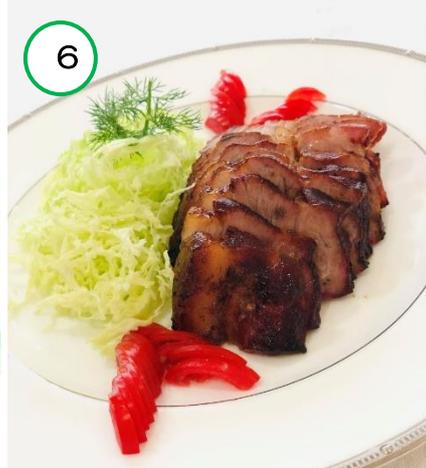
3



4



5



6



7

6月4日
～手作りの焼豚は最高の味～
*手作りの焼豚(写真⑥)
*イカとたっぷり野菜の中華風サラダ(写真⑦)
*お楽しみのデザート
～プレゼント献立付き～

【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>

