

おいしいレシピ12ヵ月

＜講師＞
 料理研究家・管理栄養士 伊藤華つ枝
 ＜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：伊藤華つ枝

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)
 ＊具だくさんの汁物 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



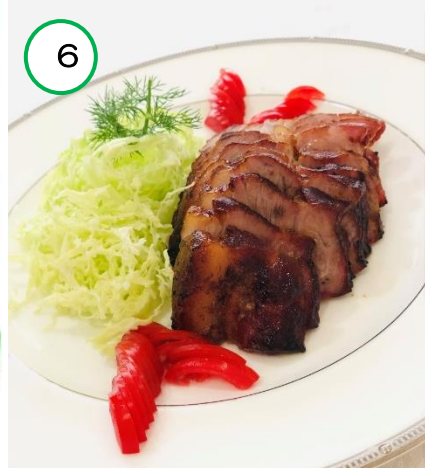
3



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>

