

基礎の家庭料理

～男のチャレンジクッキング～

2022年4月～6月
カリキュラム

【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>

☆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



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 18,491円+税=合計 20,340円
2022年 受講日	4月14日 5月12日 6月9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 18,491円+税=合計 20,340円
2022年 受講日	4月28日 5月26日 6月23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 35,291円+税=合計 38,820円
2022年 受講日	4月14日と28日 5月12日と26日 6月9日と23日

※月2回コースを受講いただくと、1,860円割引となります

4月14日



- ・ホタルイカとふきの炊き込みご飯(写真)
- ・ささみと三つ葉のワサビ和え
- ・若竹汁

4月28日



- ・たけのこ入りメンチカツ(写真)
- ・アスパラとえびのセビーチェ
- ・お楽しみの一品

5月12日



- ・春野菜の簡単四鍋肉(写真)
- ・酸辣湯
- ・お楽しみの一品

5月26日



- ・春キャベツとあさりのパスタ(写真)
- ・たっぷり野菜のキャシュ
- ・お楽しみの一品

6月9日



- ・えびのスパイスカレー(写真)
- ・タンダーチキン
- ・お楽しみの一品

6月23日



- ・牛肉とナスの甘辛煮(写真)
- ・季節の茶碗蒸し
- ・お楽しみの一品

※献立内容は多少変更する場合があります。