

第3週・金曜日 2022年7月～9月

男子厨房に入ろう【金曜日クラス】

～病気になるしない食事作り・料理作りは予防医学です～

【内容】 病気になるないように、健康維持するための食事のポイントをお話ししながら手軽にできる家庭料理を中心にご紹介致します ※受講生は男性に限ります

【講師】 伊藤パディジャ綾香（医学博士・フードコーディネーター）

【時間】 第3金曜・朝 10:00～12:00

【受講料】 3ヵ月分：18,846円+税=20,730円

※6ヵ月分でお支払いいただくと1,860円割引となります

6ヵ月分：36,000円+税=39,600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

【7月15日】野菜をたくさん食べる料理

- ・ハンバーグのトマトソース煮込み（写真①）
- ・マカロニのカレー風味サラダ（写真②）
- ・ゴーヤーの佃煮（写真③）



【講師】伊藤パディジャ綾香

- ・医学博士
- ・名古屋大学講師
- ・フードコーディネーター
- ・食育伝道師名人位

【8月19日】「手作りが安心・安全」

- ・完全手作りギョーザ（写真④）
- ・タレから手作り冷やし中華（写真⑤）
- ・杏仁豆腐（写真⑥）



【9月16日】

ユネスコ無形文化遺産としての日本食を考える

- ・ポークステーキ（豚てき）（写真⑦）
- ・具たくさん味噌汁
- ・おはぎ（写真⑧）



【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

※メニューは変更になることがあります