

# 男のエプロン1年生

- 講師：料理研究家・伊藤華づ枝
- 開講日：第1・3木曜・10:00～12:00 ◆毎月入会可能です
- 受講料：1.5ヵ月分(3回分) 18,491円+税=合計20,340円  
3ヵ月分(6回分) 35,291円+税=合計38,820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  
これだけは習っておきたい料理を、和洋中全てのジャンルから指導する男性向け講座です  
半年、一年と受講すればとびっきりの腕前になれること間違いなし！



7月7日  
～カラフルな夏野菜をサラダで楽しみましょう～  
★カジキマグロと揚げなすの Pasta (写真①)  
★ささ身と夏野菜のサラダ (写真②)  
★レモンのタルト

7月21日  
～お食事会 又は  
お料理サロンでホームパーティー～  
※詳細は決定次第お知らせいたします

8月4日  
～みんなで焼肉パーティーをしましょう～  
★焼肉・手作りダレ (写真③)  
★稚鮎のフリット ★いちじくゼリー



8月18日  
～外国人にも人気の日式(ジャパニーズスタイル) ラーメンを作ります～  
★きくらげ入りニラ玉炒め (写真④)  
★担担麺 (写真⑤) ★ピータンとトマトの豆腐サラダ

9月1日  
～手作りのハンバーグは心身ともに幸せになります～  
★豆腐ハンバーグ (写真⑥)  
又は トマト煮込みハンバーグ  
★サラダ ★デザート



9月15日  
～誰でも作れる握り寿司を、みんなに自慢しましょう～  
★握り寿司・寿司しょうが (写真⑦)  
★汁物 ★小さなおつまみ



※献立内容や食事会の日程は多少変更する場合があります

【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