

基礎の家庭料理

～男のチャレンジクッキング～

2022年7月～9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	7月14日 8月11日(祝) 9月8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	7月28日 8月25日 9月22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	7月14日と28日 8月11日(祝)と25日 9月8日と22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

7月14日



- ・もやしの豚肉ロールフライ(写真)
- ・ひじきとカニかまのサラダ
- ・お楽しみの一品

7月28日



- ・カジキマグロのパン粉焼き(写真)
- ・フリスケッタ2種
- ・お楽しみの一品

8月11日



- ・トマトとツナのそうめん(写真)
- ・えびニラ餃子
- ・お楽しみの一品

8月25日



- ・和風香味ステーキ(写真)
- ・鰹とゴーヤの白和え
- ・お楽しみの一品

9月8日



- ・きのこ厚揚げのあんかけ丼(写真)
- ・豚肉とゴーヤのごまポン和え
- ・お楽しみの一品

9月22日



- ・鮭のちゃんちゃん汁(写真)
- ・鶏肉とナスの甘酢炒め
- ・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。