

第2週・火曜日 2022年10月～12月

男子厨房に入ろう【火曜日クラス】

～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2火曜・朝 10:00～12:00
- 【受講料】 3カ月分：18,846円＋税＝20,730円
※6カ月分でお支払いいただくと1,860円割引となります
6カ月分：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

【10月11日】

- ☆東欧風の野菜煮込み（ジャルコーエ）（写真①）
☆豚肉のインボルティーニ（写真②） ☆お楽しみの一品

※ 伊藤華づ枝先生 又は 神谷亜紗子先生 による代講です

2



伊藤華づ枝先生



1



【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

【11月8日】 開始時間：12時～
「マダムのおしゃべり料理」クラスと
合同で「大阪・神戸の思い出料理」パーティー
（イメージ写真③④⑤）

※ 伊藤華づ枝先生による代講です



3



4



5

【12月13日】

- ☆くるみ田作り（写真⑥） ☆黒豆
☆鶏つくね ☆天ぷら年越しそば（写真⑦）



6



7

【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