

2022年10月～2023年3月

金曜日クラス

\* 毎月入会可能  
\* 入会金不要

# 基本の家庭料理入門コース

～出汁の素などを使わず自然な味を指導します～

【講師】伊藤華づ枝&専任スタッフ  
【時間】第3金曜日・朝 10:00～12:30  
【受講料】3ヵ月分: 17,100円+税=18,810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21日】  
基本は出汁と塩分です  
～出汁の取り方を学びましょう～  
☆炊き込みご飯  
☆肉じゃが  
(プレゼント献立) 出汁から丁寧に作ったみそ汁



肉じゃが

【11月18日】①又は②のどちらかになります  
①「予防医学」クラスと合同台湾食材店巡り  
又は  
②教室での通常レッスン  
ダメにならないホワイトソースの作り方  
☆ドリア(ライスグラタン)など  
※詳細は決定次第ご連絡いたします



食材店・レストラン(食事)  
イメージ写真

【12月16日】  
煮物は手軽に作れます  
～根菜類を食べて健康に過ごしましょう～  
\*包丁の研ぎ方も実践してみよう  
☆雑煮 ☆筑前煮  
(プレゼント献立) 焼き魚



筑前煮

【1月20日】  
鶏ガラスープは簡単に取れます  
～市販の出汁の素を使わなくても  
鶏の手羽元などを使えば中国料理は美味しく作れます～  
☆エビシューマイ ☆鶏の唐揚げ  
(プレゼント献立) ほうれん草とトマトの卵スープ



チョコチップクッキー

【2月17日】  
誰もが習いたい美味しいハンバーグ  
～ハンバーグ生地はしっかり練ると割れません～  
☆トマト煮込みハンバーグ  
☆かぼちゃのサラダ  
(プレゼント献立) チョコチップクッキー



トマト煮込みハンバーグ

【3月17日】  
煮魚を美味しく作るには  
煮汁の割合さえ覚えれば大丈夫  
☆煮魚  
☆具沢山の大きな茶碗蒸し  
(プレゼント献立) 菜の花の辛子和え



煮魚



茶碗蒸し



【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

