

基礎の家庭料理

～男のチャレンジクッキング～

2023年1月～3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 ヴィアレー・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	1月12日 2月9日 3月9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	1月26日 2月23日(祝) 3月23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	1月12日と26日 2月9日と23日(祝) 3月9日と23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



1月12日

- ・そば巻き寿司(写真)
- ・だんご汁
- ・お楽しみの一品



1月26日

- ・鮭と里芋のシチュー(写真)
- ・マカロニサラダ
- ・お楽しみの一品



2月9日

- ・ポークチャップス(写真)
- ・れんこんの明太マヨサラダ
- ・お楽しみの一品



2月23日(祝)

- ・鶏つくねの黄身添え(写真)
- ・ひじきと豆と豆腐の煮物
- ・お楽しみの一品



3月9日

- ・エビ五目炒飯(写真)
- ・和風麻婆豆腐
- ・お楽しみの一品



3月23日

- ・鯛のごましょうゆ漬け丼(写真)
- ・鯛の桜揚げ
- ・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。