

基礎の家庭料理

～男のチャレンジクッキング～

2023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
2023年 受講日	7月13日 8月10日 9月14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
2023年 受講日	7月27日 8月24日 9月28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
2023年 受講日	7月13日と27日 8月10日と24日 9月14日と28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13日



- ・えびとオクラのかき揚げ
- ・ニラ豚春巻炒め(写真)
- ・お楽しみの一品

7月27日



- ・手作り粒マスタード(写真)
- ・カジキのソテーマスタードソース
- ・マスタード入りポテトサラダ

8月10日



- ・鮭フライ柚子胡椒タルタル(写真)
- ・夏野菜のあんかけ茶碗蒸し
- ・お楽しみの一品

8月24日



- ・梅おろしハンバーグ(写真)
- ・ナスとピーマンの甘辛煮
- ・お楽しみの一品

9月14日



- ・ジャージャー麺(写真)
- ・チョレギサラダ
- ・お楽しみの一品

9月28日



- ・鶏のチュールーフから揚げ(写真)
- ・ニラ玉甘酢あんかけ
- ・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。