

講座番号

6

講座名

ひまわり健康クッキング

日時

4/22 5/13 6/10 7/8 9/9(火)

9:45~12:30

場所

カラット 北館3階 調理室

回数

5回

定員

20名

講師名

大村千香子

和食、中華、洋食と毎回かんたんで  
家族が喜ぶ家庭料理を作れるようになります

講座内容

第1回 ドライカレー サラダ2種

第2回 味噌麻婆 中華風卵スープ 他1品

第3回 かき揚げ丼 切り干し大根ときゅうりの和え物 他1品

第4回 ブッキーニとベーコンのキッシュ パンネアラビアータ 他1品

第5回 秋刀魚の塩焼き ピリ辛豚汁 他1品



プロフィール

栄養士  
パン講師  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

4,000円

教材費

6,000円

持ち物

エプロン、ふきん(2枚)  
あれば三角巾、マスク、  
持ち帰り用タッパー(持ち帰る方)  
スリッパ、筆記用具