

料理講座



新じゃがのそぼろ煮



各班で調理をしている様子



小松菜とちくわの胡麻和え



第6回目太巻きずし
(椿の花・バラの花)

時短！！
簡単！！

講師は八本啓子先生です。

料理講座は1班5人で
レシピを見ながら
講師の指導の下、
班単位で調理します。
楽しい講座ですよ～。

毎月第4火曜日開催！ 10:00～12:00

参考※令和4年度メニュー例

- 第1回目 えんどう豆ご飯／新じゃがのそぼろ煮／プリン 他
- 第2回目 バナナヨーグルト蒸しパン／小松菜とちくわの胡麻和え 他
- 第3回目 焼肉のたれ（しょうゆだれ・ごまだれ）／ビビンバ 他
- 第4回目 ツナときゅうりの冷製パスタ／かぼちゃの塩バター 他
- 第5回目 れんこんときのこのバターしょうゆご飯／梨と鶏のプレゼ 他
- 第6回目 太巻きずし（椿の花・バラの花）
- 第7回目 いもぼた／柿と生ハムの春巻き／ナガイモのホクホク煮
- 第8回目 お正月用料理（ヘルシー伊達巻／ごぼうの豚肉巻き／紅白なます 他）
- 第9回目 キムチの素づくり
- 第10回目 いちご大福／大豆の入ったチキンハンバーグ 他