

基礎がわかればごはんが美味しい!

男性料理入門

6, 7月

料理はレシピ通り、手順通り作れば、間違いなく美味しくなります。材料の切り方といった基本的なことから学ぶと、料理の奥の深さがわかり、もっと楽しくなります。バランスの取れた健康的な食生活を自分の力で築いていくことを目指しましょう!

2ヵ月ごとにプチテーマを設定して進めていきます。料理の基本から、夏バテ対策、おもてなし、温活など。季節に合わせたレシピをご用意してお待ちしています。

★今回のテーマは『高たんぱく・低カロリー』

身近な材料で手軽に作られて、ボリューム・食べ応えがある高たんぱく・低カロリーメニューを紹介!きれいにシェイプアップして、料理を楽しみましょう!

日 程 〈全3回〉

	1回目	2回目	3回目
★木曜クラス	6/13	6/27	7/18
★土曜クラス	6/15	6/29	7/20

1回目 魚のしょうが煮、ほうれん草の白あえ、けんちん汁、油あげの納豆詰め焼き

2回目 鶏むね肉のピカタ、クラムチャウダー、ブロッコリーのサラダ

3回目 酢豚、春雨サラダ、野菜スープ

※メニューは変更になる場合がございます。



時 間:10:30~13:00

※献立により30分程度延長の可能性あり

場 所:ラスタホール 3階 多目的室兼調理室

受講料:5,700円+材料費3,300円 合計9,000円(税込)

講 師:宮本 紀子、西澤 佳志子、西野 絹(うち2名)

持ち物:エプロン、筆記用具、手拭きタオル、マスク(調理中着用)

定 員:各クラス10名



○天災・講師の急病等により、日程変更または中止となる場合がございます。

○体調不良の場合は受講をご遠慮いただきますようお願いいたします。

お問合せ・お申込み



ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>

<https://www.lustrehall.com>

インターネットでのお申し込みは、ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要事項を入力の上、送信してください。送信後、2~3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。

※お申し込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主 催

公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール 伊丹市教育委員会



伊丹市立生涯学習センター/ラスタホール
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25