

令和7年度 青島北地区交流センター生涯学習講座 学習計画表

講座名 簡単おうちごはん ～献立を増やしましょう～

講 師 高野 麻衣

時 間 9:30～12:00

曜 日 第1日曜日

会 場 料理実習室 14名

おうちでできる和・洋・中のお料理をご紹介します！

	講座日	講 座 内 容	備 考 (持ち物、服装、教材費等)
1	6/1	★開講式 ハワイの定番ロコモコ 野菜たっぷりポテトサラダ	受講料 3,200円(8回分) 教材費 6,500円(8回分) エプロン 布巾やタオル(食器拭き用、 台拭き用、手拭き用等) お持ち帰り用容器 筆記用具
2	7/6 (選挙の時は 6/29)	手作り肉まん 青椒肉絲	エプロン 布巾やタオル (食器拭き用、台拭き用、手拭き用等) お持ち帰り用容器 筆記用具
3	8/3	トマトの冷製パスタ ハムカツ	〃
4	9/7	お赤飯 茶碗蒸し	エプロン 布巾やタオル (食器拭き用、台拭き用、手拭き用等) お持ち帰り用容器 筆記用具 お持ち帰り用茶碗むし用容器
5	10/5	エビマヨ スープぎょうざ	エプロン 布巾やタオル (食器拭き用、台拭き用、手拭き用等) お持ち帰り用容器 筆記用具 お持ち帰り用汁物容器
6	11/2	豚のしょうが焼き 大福 他	エプロン 布巾やタオル (食器拭き用、台拭き用、手拭き用等) お持ち帰り用容器 筆記用具
7	1/4	おこわ風炊き込みごはん おもちの甘酢あんかけ 粕汁	エプロン 布巾やタオル (食器拭き用、台拭き用、手拭き用等) お持ち帰り用容器 筆記用具 お持ち帰り用汁物容器
8	2/1	ビーフチャップ ビーツのスープ 他 ★閉講式	エプロン 布巾やタオル (食器拭き用、台拭き用、手拭き用等) お持ち帰り用容器 筆記用具 お持ち帰り用汁物容器

予備日 3/1