

令和5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 **【新】簡単おうちごはん ～ちゃんと作ってみませんか～**

講 師 高野 麻衣

時 間 9:30～12:00

曜 日 第3土曜日

会 場 料理実習室 14名

今だからこそ、簡単にできるおうちごはんを、ちゃんと作ってみませんか？

	講座日	講 座 内 容	備 考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/20	★開講式 オクラたっぷり麻婆なす豆腐 黒酢de酢豚	受講料 3,200円(8回分) 材料費 6,400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) お持ち帰り用の容器(大きめのタッパ―3個)
2	6/17	アジアごはん ガパオ飯、生春巻き	エプロン 布巾やタオル (食器拭き用、台拭き用、手拭き用) お持ち帰り用の容器 (大きめのタッパ―3個)
3	7/15	ジェノベーゼパスタ 豚肉とりんごの巻きサラダ	〃
4	8/19	エスニックカレー じゃがいもとめかぶのサラダ	〃
5	9/16	トマトと豚肉の炊き込みごはん たらの甘酢あんかけ	〃
6	10/21	チキン南蛮 サラダ他	〃
7	11/18	さばの味噌煮 大学いもぶた	〃
8	12/16	クリスマスメニュー ★閉講式	〃