

# 令和8年度 高洲地区交流センター生涯学習講座

**NEW**

大人女子のための

## ② おうちでカフェランチ

時短で簡単にできてカフェにもありそうなお料理をお教  
えします。身近にある材料でおうちでも気軽にチャレン  
ジしやすいメニューを皆さんで楽しく作りましょう。  
メインのほかに副菜、デザートも作ります。

講師名	石谷あき子	会場	料理実習室
開講日	第2土曜日	時間	9:30 ~ 12:30
定員	受講料	材料費	
8名	3,200円 (8回分)	9,600円 (8回分)	
回	開講日	講座内容	
1	5月9日(土)	なすとベーコンのワンパントマトパスタ	
2	6月13日(土)	レンジで中華おこわ	
3	7月11日(土)	焼肉のわんぱくサンド	
4	9月12日(土)	即席ハッシュドビーフ	
5	10月10日(土)	ワンパンでバター醤油パスタ	
6	11月14日(土)	スンドゥブチゲ	
7	12月12日(土)	ワンパンでグラタン	
8	1月9日(土)	黒豆ちらし	
予備日	2月13日(土)		
持ち物			
エプロン、マスク、ハンドタオル、ふきん2~3枚、 持ち帰り容器または袋、筆記用具			