

食育・花育センター2月の料理教室のご案内

◆申込み期間

1月2日(水)～1月25日(金)

◆申込み方法(電話またはメール)

料理教室受付 ☎ 025-282-4189

メール shokuikukouza@ikutopia.com

※応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ、
1月31日(木)までに、はがきで案内文を送付します。
※駐車場は90分間無料です。料理教室に参加された場合は、
さらに90分間割引となり、合計180分間無料となります。



◆メールに記載する内容

- ・講座名・氏名・フリガナ・年齢
- ・郵便番号・住所・電話番号

※2人(組)まで同時申込み可能です。

※定員に達しない場合は、中止となる講座もあります。

※親子・キッズ教室につきましては、
お子様の氏名・フリガナ・年齢も明記ください。

雛祭りの懐石

本格懐石料理、習ってみませんか?今回のテーマは「雛祭り」です。

- 日時:2月7日(木) 10:30~14:00
- 参加費:1,500円 ■定員:一般 32人
- 講師:砂山 和子

<メニュー>

笹巻寿司・海老みじんこ揚げ・卵オーロラ焼き
干し椎茸甘辛煮・菜花胡麻和え・よもぎ麩田楽
白身魚雲丹焼き・抹茶・菓子



※写真は過去の教室の料理です。

チョコマフィン作り

2019年のバレンタインはおいしいチョコマフィンに決まり♡

- 日時:2月9日(土)
- ①10:30~12:00 ②14:00~15:30
- 参加費:1,200円 ■定員:各回16組

- 対象:親子
- 講師:食育・花育センタースタッフ

<メニュー>チョコマフィン(6~7個)



※写真はイメージです。

おいしい時短料理と運動

食事と運動で健康な身体に。おいしい時短料理を9品習います。

- 日時:2月13日(水) 10:30~14:00
- 参加費:1,300円 ■定員:一般 24人
- 講師:新潟スポーツ栄養サポートグループ

<メニュー>

鮭の重ね蒸し・デザート
彩り野菜のサブメニュー全7品



※写真はイメージです。

「グランマの味」冬菜を使って

試食あり♪1時間程度のデモンストレーションのみの講座です。

- 日時:2月17日(日) 10:30~11:30
- 参加費:1,000円 ■定員:16組
- 対象:親子または子育て中の親
- 講師:小林 瑠美子

<メニュー>

冬菜のクリーム焼き・煮浸し



※写真はイメージです。

スリランカ料理

2種類の本格カレーを作って他国の料理もレパートリーにしよう!

- 日時:2月20日(水) 10:30~14:00
- 参加費:2,000円 ■定員:一般 30人
- 講師:難波 真寿美

<メニュー>

スリランカのチキンカレー・豆のカレー
キャベツのマッスン・ボル・サンボロー
ジンジャーピア



※写真は過去の教室の料理です。

~1月の食育ミニ体験のご案内(申込み不要)~



さつマフィン作り

いくとびあて育てたさつまいもを使って
短時間でマフィン作りを体験できます。

- 日時:1月2,5,6,12日
- ①10:30~11:10 ②11:30~12:10
- 参加費:500円
- 定員:各回4組程度
- 場所:調理実習室



MAKE MISOBALL ~即席味噌汁作り~

塩分控えてヘルシーなオリジナル
インスタント味噌汁作りを体験できます。

- 日時:1月4日(金)
- 11:00~13:00 ※材料がなくなり次第終了
- 参加費:100円
- 場所:アトリウム