食育・花育センター5月の料理教室のご案内

◆申込み期間

4月1日（月）～ 4月25日（木）

◆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、
5月2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。
※1日に2回開催する講座は、ご希望の時間も明記ください。

母の日に贈る似顔絵パン

大好きなお母さんへ手作りパンのプレゼントはいかがでしょうか。

■日時：5月11日（土）
①10:00～12:00　②13:30～15:30
■参加費：1,500円　■定員：年長～小学生各回20人
■講師：　熊谷　れい子

＜メニュー＞
・母の日に贈る似顔絵パン

シェフに習う本格フレンチ

お店の味を家庭でも。今回は本格オイルパスタを伝授します。

■日時：5月16日（木）10:30～14:00
■参加費：1,500円　■定員：一般 32人
■講師：　富樫　一仁

＜メニュー＞
・海老とトマトのオイルソースパスタ
・ニース風サラダ（ドレッシング手作り）
・アマンディーヌ（マドレーヌ）

※写真は過去の料理教室のものです

「グランマの味」手軽にできるわっぱ飯

伝えたい新潟の味。グランマから郷土料理を習います。

■日時：5月19日（日）10:30～14:00
■参加費：2,200円　■定員：年長～小学生親子12組
■講師：　小林　瑠美子

＜メニュー＞
・わっぱ飯・沢煮椀・和菓子

※写真はイメージです

簡単・美味しい・ヘルシーちょい塩メニュー

普段塩分を摂りすぎてませんか。塩分控えめレシピを紹介します。

■日時：5月20日（月）10:30～14:00
■参加費：1,400円　■定員：一般 32人
■講師：　食生活改善推進委員協議会

＜メニュー＞・生姜ご飯・春野菜スープ
・しゃぶしゃぶ肉のロール蒸し
・ひじきのカッテージチーズ和え
・レンジでピクルス・乳清レモンゼリー

※写真はイメージです

キッズキッチンの「一汁二菜」

子供たちだけで全ての料理に挑戦。スタッフが丁寧に教えます。

■日時：5月26日（日）10:30～13:00
■参加費：2,000円　■定員：4～5歳10人
■講師：　キッズキッチンコミュニティ新潟

＜メニュー＞・鍋炊きごはん
・肉じゃが・アスパラガスのゴマ和え
・新ワカメと豆腐のお味噌汁

※保護者要見学

※写真は過去の料理教室のものです

片桐先生の初夏を楽しむ家庭料理

大人気教室。今年も片桐先生から家庭料理を習いましょう。

■日時：5月30日（木）10:30～14:00
■参加費：1,400円　■定員：一般 32人
■講師：　片桐　佳子

＜メニュー＞
・帆立貝の混ぜごはん・じゃが芋の生姜酢
・春キャベツのメンチカツ・かぶのスープ
・グレープフルーツゼリー

※写真は過去の料理教室のものです

〒950-0933　新潟市中央区清五郎401番地　新潟市食育・花育センター　☎ 025-282-4181
URL：http://www.ikutopia.com/　休館日：不定休