

# 食育・花育センター7月の料理教室のご案内

◆申込み期間 **6月1日(土)～6月25日(火)**

◆申込み方法 (電話またはメール)

①料理教室受付 ☎ 025-282-4189

②メール [shokuikukouza@ikutopia.com](mailto:shokuikukouza@ikutopia.com)

③専用の申込み用紙に記入し、食育・花育センター設置の専用ポストに投函してください。

正面玄関から入って左側にございます。

※応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ、  
6月30日(日)までに、はがきで案内文を送付します。

◆メールに記載する内容

・講座名・氏名・フリガナ・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、中止となる講座もございます。

※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。

## お買い物体験&ピザ作り

マーケットでピザの材料をお買物！生地からピザを作ります。

■日時：7月7日(日) 10:30～14:00

■参加費：1,500円 ■定員：4歳～6歳の親子12組

■講師：食育花育センタースタッフ

<メニュー>

・手作りピザ

・季節の野菜スープ・スイカ



※写真はイメージです。

## あなたの知らないハーブ&スパイスの世界

手作りペーストを使った本格的なイエローカレーを習います。

■日時：7月20日(土) 10:30～14:00

■参加費：2,500円 ■定員：一般32人

■講師：難波 真寿美

<メニュー>

・手作りカレーペーストのイエローカレー

・ヤムウンセン・さつまいもの生姜煮

・鶏とバジルのスパイシー炒め



※写真は過去の料理です。

## 夏休み応援「ごはんDEピザ」

ごはんがピザに大変身！親子で楽しく料理しましょう。

■日時：7月21日(日) 10:30～14:00

■参加費：1,700円 ■定員：小学生の親子16組

■講師：食生活改善推進委員協議会

<メニュー> ・ひじきと季節の野菜サラダ

・ごはんピザ・トマトと卵のスープ

・フルーツインブルーハワイ



※写真はイメージです。

## 夏の野菜料理

新潟で採れた旬の野菜で常備菜やごはんの友などを作ります。

■日時：7月24日(水) 10:30～14:00

■参加費：1,400円 ■定員：一般32人

■講師：石田 恭子

<メニュー>

・今が旬！の野菜をたっぷり使い常備菜

・ごはんの友・おつけもの



※写真は過去の料理です。

## 7月13日・14日・15日 キラキラフェスタ 食育ミニ体験のご案内



### とうもろこしでポターージュ作り

皮むきからチャレンジ！キラキラマーケットのとうもろこしを使っておいしいポターージュスープを作ります。

■時間：①10:30～11:30 ②11:30～12:30

■参加費：500円 ■定員：各回10組

■場所：調理実習室 ※写真はイメージです。



### チャレンジ！手作りアイスクリーム

夏といえばやっぱりアイスクリーム！牛乳とポウルを使って簡単おいしいアイスクリームを作ります。

■時間：①13:30～14:30 ②14:30～15:30

■参加費：500円 ■定員：各回10組

■場所：調理実習室 ※写真はイメージです。



新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん