

# 食育・花育センター8月の料理教室のご案内

◆申込み期間 **7月1日(月)～7月25日(木)**

◆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(正面玄関から入って左側)に投函してください。

※応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ、

7月31日(水)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。

※添付写真はすべて**イメージ・過去の料理教室のもの**です。

## 真夏の韓国料理

韓国料理を習います。お肉を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

■日時: 8月8日(木) 10:30～14:00

■参加費: 1,500円 ■定員: 32人

■講師: 高橋 美奈子

<メニュー>・焼肉(チーズ・デジカルビ)

・胡瓜の香りナムル・冬瓜の薬念スープ



## 手作りソーセージ

羊の腸にお肉を詰めるところから体験できます。

■日時: 8月14日(水) 10:00～12:00

■参加費: 2,200円 ■定員: 小学生の親子 8組

■講師: 河本 呂

<メニュー>・ぐるぐるソーセージ

・パン・季節のサラダ



## 「グランマの味」彩りそうめん

グランマから夏らしいメニュー3品習います。

■日時: 8月15日(木) 10:30～14:00

■参加費: 2,200円

■定員: 年長～小学生の親子 12組

■講師: 小林 瑠美子

<メニュー>・彩りそうめん・冷やし茶碗蒸し・フルーツ白玉



## 親子でかんたん米粉クッキングとエクササイズ

親子で楽しく料理と運動が体験できます。

■日時: 8月18日(日) 10:30～14:00

■参加費: 1,900円 ■定員: 小学生の親子 16組

■講師: 新潟スポーツ栄養サポートグループ

<メニュー>・チヂミ2種・ふわふわスープ

・チキンと夏野菜のサラダ(デザート・お土産付き)



## おうちでできる 簡単 夏の薬膳

夏の旬な食材を使った薬膳料理を習います。

■日時: 8月20日(火) 10:30～14:00

■参加費: 1,600円 ■定員: 28人

■講師: 萱場 佳代

<メニュー>・手作りジンジャーエール

・とうもろこしごはん・ゴーヤの肉詰め

・たこと蓮根の粒マスタードサラダ

・枝豆とミントの冷静ポタージュ



## キッズキッチン「自分で作る朝ごはん」

子どもたちが料理に挑戦します。スタッフが丁寧に教えます。

■日時: 8月25日(日) 10:30～13:00

■参加費: 2,000円 ■定員: 3歳～4歳 8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

・具だくさんお味噌汁・卵料理 他



## 夏の手ごねパン

今回はフォカッチャを習います。焼き立てのパンは絶品です。

■日時: 8月28日(水)

①10:00～12:30 ②13:30～16:00

■参加費: 1,500円 ■定員: 各20人

■講師: 熊谷 れい子

<メニュー>

・夏野菜のくるくるフォカッチャ

・ローズマリーのふっくらフォカッチャ

