

食育・花育センター9月の料理教室のご案内

◆申込み期間 **8月1日(木)~8月25日(日)**

◆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

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でございます。

※応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ、
8月31日(土)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。

暑さをのりきるおとうふセミナー

お豆腐が様々な料理に大変身。豆腐アレンジ料理を4品習います。

■日時：9月11日(水) 10:30~14:00

■参加費：1,700円 ■定員：一般 32人

■講師：伊藤 玲子

<メニュー>

・卵の花からのアレンジコロッケ

・豆腐サラダ+みょうがドレッシング

・簡単油揚げおひたし・とうふチョコムース ※写真はイメージです



敬老の日に贈る似顔絵パン

大好きなおじいちゃん・おばあちゃんへパンを贈りませんか。

■日時：9月15日(日)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

■参加費：1,500円

■定員：年長~小学生 各20人

■講師：熊谷 れい子

<メニュー>・祖父母の似顔絵パン



※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

ハーブ&スパイスを使って本格的なインド料理を習います。

■日時：9月18日(水) 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>

・シーフードビリヤーン

・ダール(豆のカレー)

・キャベツのポリヤル・ライタ



※過去の料理教室の写真です

ちよい塩 秋の膳

食塩摂りすぎでませんか。秋の食材でちよい塩料理を作ります。

■日時：9月25日(水) 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>・梨のワイン煮・塩麹けんちん汁

・さつまいもご飯ブラックペッパー風味

・エリンギたっぷりハンバーグ

・かきのもとと春菊の甘酢和え



※写真はイメージです

キッズキッチンの「秋の一汁二菜」

子供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：9月29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>

・さつまいもご飯・サンマの塩焼き

・エノキと豆腐のみそ汁

・ごま和え・季節の果物



※過去の料理教室の写真です

片桐先生の秋を楽しむ家庭料理

サンマやさつまいもなど秋の食材が盛り沢山な教室です。

■日時：9月30日(月) 10:30~14:00

■参加費：1,200円 ■定員：一般 32人

■講師：片桐 佳子

<メニュー>・さんまの蒲焼き

・かきのもとと梨のあえもの

・豆腐オムレツ・かきのもとのすまし汁

・さつまいもとりんごの重ね煮



※過去の料理教室の写真です