

食育・花育センター10月の料理教室のご案内

◆申込み期間 **9月1日(日)~9月25日(水)**

◆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にございます。

※応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ、
9月30日(月)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。

シェフに習う本格フレンチ

お店の味を家庭でも。シェフ直伝のレシピ教えちゃいます。

■日時: 10月3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>

- ・鶏手羽元とキノコのフリカッセ
- ・ローストビーフのサラダ仕立て
- ・コールスロー



※過去教室の写真です

米粉のニョッキに挑戦!

親子で米粉を使ったかぼちゃニョッキ、ほか3品を作ります。

■日時: 10月5日(土) 10:30~14:00

■参加費: 2,500円 ■定員: 小学生の親子16組

■講師: 熊谷 れい子

<メニュー> ・かぼちゃのニョッキ

・肉団子とキノコのクリームソース

・キャラメルバナナマフィン

・かぼちゃとにんじんのココナッツミルクスープ



※写真はイメージです

糖質とエクササイズ

ダンスと食事で元気に過ごすための健康づくりを学びます。

■日時: 10月10日(木) 10:30~14:00

■参加費: 2,000円 ■定員: 一般 28人

■講師: 家合 淳子

<メニュー> ・ダンスエクササイズ

・鶏スープご飯・ごまみそじゃがいもだんご

・チーズおあげのかりかり揚げ

・きのこサラダ・砂糖なし! ? フルーツソース&ヨーグルト



キッズキッチン「秋の一汁二菜」

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: 10月20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>

・新米ごはん・豆腐となめこのお味噌汁

・鮭の塩焼き・きのこのサツと煮



※過去教室の写真です

新米と秋野菜のおかず8品もりあわせ

旬な秋野菜で作るご飯の供をなんと「8品」盛り沢山教室です。

■日時: 10月24日(木) 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> ・新之助(新米)

・マーケットの旬野菜でごはんが進むおかず・漬けもの等



※過去教室の写真です

鮭を一本おろす

おろした鮭をまるごと1本使った料理を習います。

■日時: 10月31日(木) 10:30~14:00

■参加費: 2,000円 ■定員: 一般 40人

■講師: 砂山 和子

<メニュー>

・焼き漬け・鮭の旨煮

・がら汁・イクラのしょうゆ漬



※過去教室の写真です