

食育・花育センター1月の料理教室のご案内

◆申込み期間 **12月1日(日)~12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でございます。

※応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ、

12月31日(火)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。

体に優しいさつまいもケーキ

さつまいもを使った美味しいケーキを親子で作ります。

■日時: 1月11日(土)

①10:30~12:00 ②14:00~15:30

■参加費: 1,000円 ■定員: 5歳以上の親子 各回8組

■講師: 食育・花育センタースタッフ

<メニュー>

・さつまいもケーキ(ミニカップ4個)



※写真はイメージです

農家に習う女池菜料理

農家さんから旬な女池菜をふんだんに使った料理を習います。

■日時: 1月22日(水) 10:30~14:00

■参加費: 1,200円 ■定員: 一般 32人

■講師: 大坂 昌子

<メニュー>・女池菜のナムル

・しらすあえ・車麩と女池菜の卵とじ

・春菊のサラダ・女池菜と春雨のスープ



※過去教室の写真です

家庭で楽しむ精進懐石

家庭でも簡単に作れる精進料理を習います。

■日時: 1月30日(木) 10:30~14:00

■参加費: 1,500円 ■定員: 一般 32人

■講師: 砂山 和子

<メニュー>・加薬ご飯・刺身湯葉

・胡麻豆腐・高野豆腐煮

・手作り飛竜揚げ



※過去教室の写真です

和洋折衷のおもしろ料理!

手造りとうふや油揚げアレンジ料理などを親子で楽しく作ります。

■日時: 1月19日(日) 10:30~14:00

■参加費: 2,500円 ■定員: 小学生の親子 16組

■講師: 伊藤 玲子

<メニュー>・一から作る手造りとうふ

・油揚げでキッシュ・スープ

・オリジナルカップケーキを作っちゃおう



※写真はイメージです

まるごとみかんのパン

まるごとみかんを使ったパンを習います。

■日時: 1月25日(土)

①10:00~12:30 ②13:30~16:00

■参加費: 2,000円 ■定員: 一般 32人

■講師: 熊谷 れい子

<メニュー>・まるごとみかん

(みかんまるごとを使ってパンをこねます。)



みなさまからのお申込み
心よりお待ちしております!

