

食育・花育センター3月の料理教室のご案内

◆申込み期間 **2月1日(土)～2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

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、

2月29日(土)までに、はがきで案内文を送付します。

春花
舞花

越後姫のデコレーションケーキ

ホールケーキを作り箱に入れて持ち帰ります。

■日時: 3月7日・8日(土・日) 13:30～15:30

■参加費: 2,500円 ■定員: 5歳以上の親子 各12組

■講師: 食育・花育センタースタッフ

<メニュー>・越後姫のデコレーションケーキ
(ホール1ヶ持ち帰り)



チャレンジ! 飾り巻寿司 バラのデコロール

巻き寿司で可愛いバラのデコロール作りに挑戦します。

■日時: 3月14日(土) 10:30～14:00

■参加費: 2,000円 ■定員: 小学生の親子 16組

■講師: 山谷 美知子

<メニュー>・バラのデコロール・親子いなり
・春の小鉢・おすいもの・バナナのバウンドケーキ



※子ども1人追加に付き700円増し

キッズキッチンのお祝いごはん

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: 3月22日(日) 10:30～13:00

■参加費: 2,000円 ■定員: 3～4歳 8人

■講師: キッズキッチンコミュニティ新潟

<メニュー>・お赤飯・お煮しめ・お吸い物、他 ※保護者要見学



メキシコ料理

ハーブとスパイスを使って本格的なメキシコ料理を習います。

■日時: 3月29日(日) 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>・アグア・デ・ハマйка
・プリトー、コリアンダーとトウモロコシのスープ



◆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。

春の体へスイッチオン! 代謝アップ

食事と運動で健康な体に。旬な食材を使った料理を習います。

■日時: 3月11日(水) 10:30～14:00

■参加費: 1,400円 ■定員: 一般 24人

■講師: 新潟スポーツ栄養サポートグループ

<メニュー>

・あわごはん・簡単ロールキャベツ
・蒸し野菜の春色ソース・菜の花のナムル
・バナナのフレッシュマリネ



レンジで簡単春ごはん

春の食材で親子でカンタンに作れる料理を習います。

■日時: 3月15日(日) 10:30～14:00

■参加費: 1,800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>

・菜めし・やわらかロールキャベツ
・ブロッコリーのポタージュ・里芋のパパロア

※子ども1人追加に付き550円増し



春分の野菜料理

新潟で採れた旬の野菜で常備菜やデザートを作ります

■日時: 3月25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>

・旬野菜で作る一汁三菜
・漬物・デザート

