

# 食育・花育センター5月の料理教室のご案内

◆申込み期間 **4月1日(水)～4月25日(土)**

◆申込み方法

①電話 025-282-4189 ②Fax 025-282-4987

③メール [shokuikukouza@ikutopia.com](mailto:shokuikukouza@ikutopia.com)

④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、

4月30日(木)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。

## 人気絵本のカステラ作り

人気絵本「ぐりとぐら」に出てくるカステラを作ります。

■日時：5月2日・3日(土・日)

①10:00～12:00 ②13:30～15:30

■参加費：1,200円 ■定員：4～6歳の親子 各12組

■講師：食育・花育センタースタッフ

<メニュー> カステラ



※写真はイメージです

## 食育・花育センターのスタッフと ウイナーソーセージを作ろう!!

羊腸に肉を詰めてソーセージを作ります。

■日時：5月16日(土)

①10:30～12:00 ②13:30～15:00

■参加費：1,000円 ■定員：小学生の親子 各回8組

■講師：食育・花育センタースタッフ

<メニュー> ウイナーソーセージ



※写真はイメージです

## 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：5月21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> ・旬野菜と魚介の冷たいパスタ

・アスパラガスのオレンジソース

・きのこのバルサミコマリネ サラダ仕立て



※過去の教室の写真です

## 無理しない! 太りにくい食事と運動

ダンスと食事でも元気に過ごすための健康づくりを学びます。

■日時：5月28日(木) 10:30～14:00

■参加費：2,000円 ■定員：一般 24人

■講師：家合 淳子

<メニュー> ・ダンスエクササイズ・ワカメスープ

・妻ごはん・包んでできるさっぱり豚肉生姜焼き

・自家製ドレッシングのトマトサラダ

・砂糖なし! トッピングバナナアイス



※過去の教室の写真です

## 智香子先生の発酵料理教室

毎日続けやすい発酵作り置きレシピを紹介します。

■日時：5月15日(金) 10:30～14:00

■参加費：1,800円 ■定員：一般 40人

■講師：佐藤 智香子

<メニュー> ・赤ワインドレッシングサラダ

・酒粕ローストポーク・高野豆腐の発酵ポタージュ

・ナスとひき肉の塩麹和え



※過去の教室の写真です

## 親子で作るカラフル弁当

旬な食材を使って親子で楽しくお弁当を作ります。

■日時：5月17日(日) 10:30～14:00

■参加費：2,000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> ・旬ごはん・肉詰めビーマン

・ほうれん草のミモザサラダ・即席味噌汁

・パブリカの梅肉和え・フルーツ

※対象の子供1人追加で500円増し



※写真はイメージです

## ビギナーさん集まれ! 初めてのキッズキッチン

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：5月24日(日) 10:30～13:00

■参加費：2,500円 ■定員：4歳～5歳 8人

■講師：キッズキッチンコミュニティ新潟

<メニュー> ・果物・アスパラガスの胡麻和え

・鶏もも肉の塩焼き・豆腐とワカメの味噌汁



※過去の教室の写真です

## あなたの知らないハーブ&スパイスの世界

ハーブとスパイスを使って本格的なインド料理を習います。

■日時：5月31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> ・海老のココナツツカレー

・ミックス・パジ、ライスパーヤサム

・ターメリックライス



※過去の教室の写真です