

# 食育・花育センター 料理教室

# 10月



一般

親子・子ども

10月5日(火)

## 季節の料理教室



- 時間：10:30~14:00
- 参加費：1,500円
- 定員：一般 32人
- 講師：石田 恭子先生
- メニュー：・きのこ類、いちじく、ごぼう、さつまいも等で作る彩り和食

10月6日(水)

## ハーブソルト作り



- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,600円
- 定員：一般 24人
- 講師：有機栽培・自然栽培のかあちゃん会
- メニュー：・ホットレモネード、ジャコとナッツの混ぜご飯、野菜と鶏肉の蒸し焼き、卵スープ  
(全てにハーブソルト入り)  
ハーブソルトづくり

10月8日(金)

## あなたの知らないハーブ&スパイスの世界 中東料理



- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,500円
- 定員：一般 32人
- 講師：難波 真寿美先生
- メニュー：ファラフェル、ピタパン、リモナタ

10月10日(日)

## かぼちゃの手ごねパン



- 時間：12:00~15:30
- 参加費：2,500円
- 定員：一般 24人
- 講師：熊谷 れい子先生
- メニュー：・かぼちゃのツイストパン  
プチポテロン

10月14日(木)

## 幸せホルモンアップの育脳教室



- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,000円
- 定員：一般 32人
- 講師：佐藤 智香子先生
- メニュー：玄米ビビンパロール、切り干し大根と茗荷のさっぱりサラダ、おからクリームコロッケ  
そば粉の黒蜜きな粉

10月17日(日)

## キッズキッチン 「昔のお弁当をつくろう」



- 時間：10:30~13:00
- 参加費：2,500円
- 定員：4歳~5歳 6人
- 講師：キッズキッチンコミュニティ新潟
- メニュー：おむすび(2個)、季節野菜のおかか煮  
・ゆで卵、みそ玉

10月27日(水)

## シェフに習う本格フレンチ



- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,000円
- 定員：一般 32人
- 講師：富樫 一仁先生
- メニュー：・秋の味覚のパワーサラダ、  
クラムチャウダー、ポロネーゼ、パン

### ▶申し込み期間

**9月1日(水)~9月20日(月、祝)**

### ▶申し込み方法

応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ

**9月25日(土)**までに、案内文を送付いたします。

### 1. 電話

☎ 025-282-4189

### 2. メール

[shokuikukouza@ikutopia.com](mailto:shokuikukouza@ikutopia.com)

### 3. 館内ポスト

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

(正面入口から入って左側)に投函してください。

### ▶キャンセル料

開催日の3日前から発生します。

発生後は全額を2週間以内に支払っていただきます。

### ▶必要事項

- ①講座名、②氏名、③フリガナ
- ④郵便番号、⑤住所、⑥電話番号

※同時申込みは2人(組)まで可能です。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によつては中止となる場合もございます。

※写真はイメージ・過去に開催したものです。

〒950-0933 新潟市中央区清五郎401番地

新潟市食育・花育センター

☎ 025-282-4181 休館日：不定休