



料理教室



3月4日(月)

出汁から始まる
春のヘルシー和食

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,000円
- 定員：一般 32人
- 講師：手紙 阿部優礎先生
- メニュー：季節のお吸い物、季節の土鍋御飯、季節野菜のがんもどき餡掛け仕立て(だし巻き卵と漬物付き)

3月10日(日)

新潟有機農家のこだわり食材
「地大豆をしばって豆乳を作ろう
&豆乳レシピ」

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：3,000円
- 定員：小学生の親子 16組
- 講師：有機栽培・自然栽培のかあちゃん会
- メニュー：豆乳作り、ニンニク麴の豆乳坦々麺、おからの米粉パウンドケーキ



3月18日(月)

エネルギーを抑えた家庭食

- 時間：10:30~13:00
- 参加費：1,600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：黒米ごはん、豚ヒレの和風デミソース煮、切り干し大根のサラダ、塩こうじスープ、トライフル



3月21日(木)

ブラスリーロランジュの
ビストロフレンチ

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,000円
- 定員：一般 32人
- 講師：ブラスリーロランジュ 安孫子秀和先生
- メニュー：初鯉のタルタルクラシック、バスク風ピペラードのオープン焼き



3月24日(日)

親子で祝う「春のごちそう」

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,600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：華やかカップ寿司、カラフルミートローフ、お吸い物、苺大福



3月26日(火)

おやこで食育
キラキラマーケットで
お買い物&ピザ作り

- 時間：10:30~13:00
- 参加費：1,500円
- 定員：5歳~小学3年生の親子 8組
- 講師：食育・花育センタースタッフ
- メニュー：米粉を使ったピザ



3月27日(水)

新潟県立大学生考案
親子でしゅうまいを作ろう！

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：1,500円
- 定員：小学生の親子 8組
- 講師：食育・花育センタースタッフ
- メニュー：中華風おこわ、しゅうまい、中華スープ



▶ 申込み期間 2月1日(木)~2月20日(火)

▶ 申込み方法 1. 電話 ☎ 025-282-4189

2. メール shokuikukouza@ikutopia.com

QRコード申込みあり

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。

応募多数の場合は抽選とし、**当選者のみ2月25日(日)~2月29日(木)までに案内文を送付**いたします。

▶ キャンセル料 開催日の3日前から発生します。(休館日を挟む場合は4日前から)

発生した場合は、全額を2週間以内にお支払いいただきます。

※アレルギー該当食品HP記載あり(親子講座)

▶ 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
 - ⑦親子教室は子どもの名前・フリガナ・年齢
- ※ 親子の講座は大人1人子ども1人の1組です。
※ 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：3月5日(火)、12日(火)、19日(火)