

男性は意外と料理にはまる！

男性の料理入門



レシピどおり、手順どおりにきっちり作れば、間違いなく美味しくなります。材料の切り方といった基本的なことから学びましょう。

バランスのとれた健康的な食生活を自分の力で築きましょう。

10・11・12月

日 程 〈全3回〉

	1 回目	2 回目	3 回目
★木曜クラス	10/14	11/11	12/9
★土曜クラス	10/16	11/13	12/11

～メニュー～

1回目 行楽お弁当メニュー:鯖のから揚げ、人参のあえ物、煮卵、みそ玉、小松菜とちりめんじゃこ炒め

2回目 酒の肴メニュー:野菜の春巻き、蒸し鶏、インゲンのトウチ炒め

3回目 洋風パーティー料理:鶏手羽フライ、キッシュ、エビピラフ、ごぼうサラダ

※メニューは変更になる場合がございます。

★全て持ち帰りメニューです。

日 程 10:30～13:00 ※献立により30分程度延長の可能性

場 所 ラスタホール 3階 多目的兼調理室

受講料 5,400円+材料費2,700円 合計8,100円

講 師 宮本 紀子、西澤 佳志子、西野 絹

持ち物 エプロン、筆記用具、手拭きタオル

定 員 各クラス8名



- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。
- ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。
- 体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いいたします。

お申込み・お問い合わせは...

ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>

HP→ <https://www.lustrehall.com>



ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要な事項を入力の上、送信してください。
送信後、2～3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。

※お申し込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主催：公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール 伊丹市教育委員会



伊丹市立生涯学習センター/ラスタホール
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25