

基礎がわかればごはんが美味しい!

# 男性の料理入門

1・2・3月



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。

## 日程 〈全3回〉

	1回目	2回目	3回目
★木曜クラス	1/19	2/16	3/16
★土曜クラス	1/21	2/18	3/18

### ～メニュー～

1回目【正月明けの身体にやさしいごはん】

魚の包み焼き、小豆おこわ、のっぺい汁

2回目【オシャレなワンプレートランチ!】

パンケーキ、チキンミックスサラダ、ミネストローネ

3回目【辛・酸・甘の3種の味付け】

ビーフンのカレー炒め、白菜と干しえびの甘酢漬け、あん入り白玉

※メニューは変更になる場合がございます。



時 間: 10:30~13:00

※献立により30分程度延長の可能性あり

場 所: ラスタホール 3階 多目的室兼調理室

受講料: 5,400円+材料費3,300円 合計8,700円

講 師: 宮本 紀子、西澤 佳志子、西野 絹(うち2名)

持ち物: エプロン、筆記用具、手拭きタオル

定 員: 各クラス10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>



インターネットでのお申し込みは、ラスタホールのホームページにある「お申し込みフォーム」に必要事項を入力の上、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