

基礎がわかればごはんが美味しい!



男性料理入門

6~7月

料理はレシピ通り、手順通り作れば、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ぶと、料理の奥深さがわかり、
もっと楽しくなります。

バランスの取れた健康的な食生活を自分の力で築いていくことを目指しましょう!

令和5年度は2ヵ月ごとにプチテーマを設定して進めていきます。料理の基本から、夏バテ対策、
おもてなし、温活など。季節のイベントに合わせたレシピをご用意してお待ちしています。

★今回のテーマは『涼を味わう』

冷たい麺類、火を使わないレシピ、のどごしツルンっなデザートなど、涼を感じるメニューを取り入れて、
調理姿も“COOL”に! ?料理を楽しみましょう!

日 程 <全3回>

	1回目	2回目	3回目
★木曜クラス	6/8	6/22	7/20
★土曜クラス	6/10	6/24	7/22

- 1回目 ごまだれ冷麺・三度豆の炒め物・杏仁豆腐
- 2回目 ちらし寿司・すまし汁・くず切り
- 3回目 冷製パスタ・スペイン風オムレツ・豆サラダ

※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(税込)

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、マスク(調理中着用)

定 員:各クラス10名



お問合せ・お申込み

ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>
<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

- 天災・講師の急病等により、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をお願い
します。
- 体調不良の場合は受講をご遠慮いた
だきますようお願いいたします。



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