

基礎がわかればごはんが美味しい！



# 男性料理入門

**8, 9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『夏バテ知らずのガッツリごはん！』

調理の基礎を学びつつ、調理方法や調味料・香辛料で味付けに工夫を加えることで、食欲も増進！  
暑い時こそ肉も魚もお野菜も、積極的にバランスよく食べて、真夏を元気に乗り切りましょう。

### 日 程 〈全3回〉

	1回目	2回目	3回目
★木曜クラス	8/3	8/24	9/14
★土曜クラス	8/5	8/26	9/16

1回目 ハンバーグステーキ・きのこのポタージュ・玉ねぎのソテー

2回目 鶏肉飯(ジーローハン)・トマトのシンプルサラダ・パンプディング

3回目 具たくさんみそ汁・鯖の塩焼き・水ようかん

※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。  
○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