

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、料理の奥の深さがわかり、
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！

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『蒸し暑い季節を乗り切るレシピ』

湿気が多く蒸し暑い梅雨は、体がだるくなることも多いですね。

食欲が出る「食べたい！」料理をおいしく作って、この季節を乗り切りましょう！

日 程

〈全3回〉

	1 回目	2 回目	3 回目
★木曜クラス	6/12	6/26	7/17
★土曜クラス	6/14	6/28	7/19

1 回目 ナポリタンスパゲティ、グリーンサラダ、ほうじ茶プリン

2 回目 エビチリ、じゃがいものチンジャオロース、卵のスープ

3 回目 ポークカレー、かぼちゃのムニエル、トマトのシンプルサラダ

※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:5,700円+材料費3,300円 合計9,000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



○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。

お問合せ・お申込み



ラスタホール(伊丹市立生涯学習センター) TEL 072-781-8877

休館日:火曜休館(火曜祝日の場合は翌平日休館)、

年末年始(12/29~1/3) <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。



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

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