



基礎がわかれればごはんが美味しい！

ありがとうございます  
伊丹市食育推進  
プロジェクト

# 男性料理入門

料理はレシピ通り、手順通り作れば、間違いなく美味しいになります。  
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。

2026年

1,3月

※2月は休講です

## ★今回のテーマは『冬を乗り切るごちそうレシピ』

寒い冬を乗り切るごちそう料理レシピを紹介します。

自分で手作りして、食べて楽しみましょう！！レパートリーを増やして豊かな食生活を！

### 日 程

〈全3回〉

	1回目	2回目	3回目
★木曜クラス	2026年 1/29	3/19	3/26
★土曜クラス	2026年 1/31	3/21	3/28

1回目 ボルシチ、きのこのマリネ、きなこのホットケーキ



2回目 サバ缶のつくね、春菊とイカのからしあえ、小倉ようかん

3回目 モロヘイヤと鶏もも肉のスープ、豚肉とかぶのごまみそ煮、わかめのチヂミ

※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

申込締切:1月25日(日) ※材料準備のため

○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します。

お問い合わせ・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(火曜祝休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うえ、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



回送回



@X@lustrehall



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