

基礎がわかればごはんが美味しい！

ありがとう  
いただきます  
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。

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



@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2-3-25