



季節の



ヘルシー料理教室

レシピだけでは分からない料理の基本とコツを教えます！

4回講座



1月

野菜がたっぷり♪ ボリューム満点レシピ！

- ◆白菜しゅうまい
- ◆春菊としめじのごまポン酢あえ
- ◆ぼかぼかさつま汁
- ◆きなこのブランマンジェ

12月メニュー



12月

みんなが集まるイベントに 華やかヘルシーレシピ！

- ◆冬野菜とレンコン鶏団子の豆乳煮込み
- ◆白身魚のハーブオイル漬け焼き
- ◆ごぼうの洋風混ぜご飯
- ◆さつま芋の2色きんとん

2月

寒い日でもへっちゃら！ 体ぽかぽか あったかレシピ！

- ◆ポトフ（洋風おでん）
- ◆長ネギのグラタン
- ◆ほうれん草のブルスケッタ
- ◆甘酒ミルクプリン

3月

春満載♥明るい彩りの ワクワクレシピ！

- ◆あさりと菜の花のクリームパスタ
- ◆人参とオレンジのサラダ
- ◆サワラのコンフィ（オイル煮）
- ◆レモンヨーグルトゼリー

メニューは変わることがあります。



お申込み方法：西区民センター 窓口にて先着順で受付中です！

- ◆受講日 12月16日、1月27日、2月17日、3月17日 ※全て土曜日
- ◆時間 10:30～13:30 【予備日として3月24日】
- ◆定員 先着24名（中学生以上対象）
- ◆会場 西区民センター3階 料理教室
- ◆受講料 2,800円（※4回分・受講料はお申し込み時にお支払いください）
- ◆材料費 各講座日毎に2,000円を講師へお支払いください。
- ◆講師 新吉 友子 ともクッキングサロン主宰 食育インストラクター1級 肥満予防健康管理士
- ◆申込先 西区民センター ☎(078)991-8321（祝日でない第3月曜日は休館）



新吉先生

