

〈講師〉

健康な食事づくり推進員会

「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を広めるとともに、市民の健康づくりを推進するため活動しています。複数名で男のキッチンをバックアップしていきます。

〈講座内容〉

楽しく作って、楽しく食べる！お買い物から後片付けまで、日頃の食生活に生かせるコツと一緒に楽しく身につけませんか？
初心者の方も大歓迎です。

〈用意するもの〉

三角巾（バンダナ）、エプロン、布巾2枚（食器用、調理台用）、
教材費1回750円（初回に6回分4,500円を集金します。）

〈会場〉 第二文化センター

〈定員〉 15名

〈時間〉 第2(金) 10:30～13:00

〈対象〉 成人

4/8	オリエンテーション。だしのとり方、おにぎりを作ろう
5/13	肉じゃがを作ろう、飾り切りを練習しよう
6/10	中華バイキングを楽しもう
7/8	焼き魚を作ろう、山形の”だし”を学ぼう
8/19	天ぷらを揚げよう、そうめんパーティー
9/9	秋を楽しもう、きのこごはん
10/14	ギョーザパーティーを楽しもう！
11/11	根菜の煮物と茶わん蒸しを作ろう
12/9	おもてなし料理を学ぼう ～巻き・巻き～
1/13	洋食を楽しもう ～シチューを作ろう～
2/10	ロールキャベツを作ろう
3/17	三色うどん卒業パーティー

※カリキュラムは変更の場合があります。