

令和6年度

初めての人のためのクッキング (基礎編)(応用編)



講師 栄養士 上杉照子 氏



月日	基礎編内容	月日	応用編内容
6/8	献立の立て方・包丁の使い方・ だしの取り方 ～ご飯・みそ汁他～	11/9	洋風料理 ～肉料理・サラダ他～
7/27	材料の切り方・味付けの基本 ～炒め物・和え物他～	12/14	お正月に ～基本のおせち料理・おもてなし料理他～
8/24	時短料理・手作り保存食 ～レンジ料理・常備菜・サラダ～	1/25	行事食・郷土料理 ～ご飯・野菜料理他～
9/14	魚のおろし方 ～焼き物・味付けご飯・酢の物～	2/8	簡単中華又は韓国料理 ～魚介類等の料理・チョコレートのお菓子～
10/26	食品の保存の仕方 ～揚げ物・煮物・麺料理～	3/8	お祝い・ホームパーティー等の料理 ～市販品も利用して～

日 時：土曜日（10：00～12：30）

基礎編 令和6年6/8・7/27・8/24・9/14・10/26

応用編 11/9・12/14・令和7年1/25・2/8・3/8

会場：(一財)山口県婦人教育文化会館内 山口市働く婦人の家

受講料：基礎編 3,850円(5回分税込金額) 応用編 3,850円(5回分税込金額)

材料代：基礎編 3,000円(5回分税込金額) 応用編 4,000円(5回分税込金額)

持参品：エフロン、髪の落下を防ぐ三角巾等、マスク、筆記用具



令和5年2月講座のメニュー

応募締切：基礎編 令和6年6/1(土) 応用編 令和6年11/2(消印有効)

応募方法：窓口または往復はがき、ホームページより、講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、職業の有無、託児の有無(1回400円/生後6ヶ月以上)を記入のうえ、お申し込みください。

*途中からの参加もできます。お気軽にお問い合わせください♪

(但し受講料は、1,100円×残りの講座回数となります。)

山口市働く婦人の家・(一財)山口県婦人教育文化会館

〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1

TEL 083-921-1929/083-922-2792 FAX 083-932-6417