

# 男性の自立のための料理教室（基礎編）（応用編）

回	基礎編		応用編	
	日時	内容	日時	内容
1	6/8	料理の基本を知ろう ～ご飯・みそ汁(だしの取り方)・煮物～	11/9	簡単洋風料理 ～魚を使って・スープ他～
2	7/13	材料の切り方 ～炒め物・酢の物他～	12/14	お正月料理 ～基本のおせち料理・おもてなし料理～
3	8/24	時短料理 ～レンジ料理・缶詰、 市販食品や調味料も利用して～	1/25	冬のあたたか料理 ～牛乳・乳製品も使って～
4	9/28	魚のおろし方 ～魚料理・味付けご飯・和え物～	2/8	簡単中華・韓国料理 ～肉・市販食品を使って～
5	10/26	食品の保存の仕方・使い方 ～麺料理・常備菜・デザート～	3/15	春の行事食 ～野菜・冷凍食材を使って～

## 講師 栄養士 上杉照子 氏

日 時：日曜日（10：00～12：30）

基礎編 令和7年6/8・7/13・8/24・9/28・10/26

応用編 11/9・12/14・令和8年1/25・2/8・3/15



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 3,500 円（5 回分税込金額）・応用編 4,500 円（5 回分税込金額）

持 参 品：エフロン、髪の下落を防ぐ三角巾等、マスク、筆記用具



応募締切：基礎編 令和7年6/1(日) 応用編 令和7年11/2(日) (消印有効)

応募方法：窓口または往復はがき、下記の二次元コードより、講座名・住所・氏名・電話番号・年齢・職業の有無をご記入のうえ、下記まで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

TLE083-921-1929/083-922-2792 FAX083-932-6417