

平成29年度6月 開講講座

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 先生



月日	内容	月日	内容
6/10	献立の立て方・ご飯の炊き方・ だしのとり方 ～ご飯・みそ汁・肉料理～	11/11	洋風料理 ～肉料理・サラダ他～
7/8	材料の切り方・煮物・揚げ物 ～野菜料理・卵料理・芋料理他～	12/9	お正月に ～基本のおせち料理・おもてなし料理他～
8/19	炒め物・和え物・デザート ～豆腐料理・酢の物・冷菓他～	1/13	節分料理と郷土料理 ～味付けご飯・魚介類等の料理他～
9/9	魚のおろし方・味付けご飯・焼き物 ～魚料理・炊き込みご飯他～	2/24	簡単中華料理 ～豆腐料理・野菜料理・ チョコレートのお菓子～
10/14	乾物・冷凍食材・保存の仕方 ～麺料理・海藻・サラダ他～	3/10	春の行事食 (お祝い・ホームパーティー等に) ～市販品も利用してバイキングで～

日 時：毎月第2土曜日（10：00～13：00）※8月は第3土曜日・2月は第4土曜日

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 3,780円(5回分) 応用編 3,780円(5回分)

材 料 代：基礎編 3,000円(5回分) 応用編 3,500円(5回分)

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

応募締切：H29.6/3(土)(消印有効)

応募方法：往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、職業の有無、託児の

有無(1回300円/6ヶ月以上)を記入の上、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♪

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