

2018年度



## さわやかで豊かなホームメイドの食卓を — 家庭料理講習会 (春・夏) — 静岡友の会

どんなおいしさも手に入る昨今ですが、心のこもった日々の食卓からは家族の健康がつくられます。

おいしく調理するために、食材の扱いや味つけのポイントなどちょっとしたコツを覚えましょう。

日程	テーマ	内容
5/11(金)	パンを焼く	かぼちゃパン 鶏むね肉の揚げ焼きねぎソース サラダ スープ マーマレード 便利な常備菜1品
6/8(金)	和の基本 ～ 一汁三菜～	ごはん 青魚料理 和え物 みそ汁 デザート 便利な常備菜1品
7/6(金)	パスタで 夏を元気に	スパゲッティ (いろいろに使えるトマトソースで) サラダ スープゼリー 便利な常備菜1品
9/7(金)	パン 数種	調理パンなど 季節のサラダ ぶどうジャム 便利な常備菜1品

\* 材料によって献立を変更する場合があります。

時間 10時～14時

会場 静岡友の家 静岡市葵区長沼2丁目17-18(真勝寺前)

JR東静岡駅下車 徒歩15分 又は 静鉄長沼駅下車 徒歩8分

駐車場 9台あります (1回 400円)

持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具

会費(1回につき)

2,000円 (会員 1,800円)

(材料費込み。但し材料により少し変動する場合があります。)

男性の参加も  
お待ちしております

申込 静岡友の会 054-263-8646

090-5451-1990 (携帯)

足野節子 054-261-3880

