

定期講座紹介シート

会場 南部市民センター	講座番号 206	部屋 2階 料理講習室	定員 12	回数 10
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 ヘルシー健康料理	講師 吉見 千晴
------------------------	--------------------

学習目標
ヘルシーな食料を使った健康的な料理を学ぼう。(おからこんにやく、大豆ミート(ソイミート)、車麩、もち麦、高野豆腐を使って料理を楽しみましょう。)

開催日時 第2 土曜日 13時30分～15時30分	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	11日	8日	13日		14日	12日
	11月	12月	1月	2月	3月	
	9日	14日	11日	8日	8日	

定員未達の場合の途中から受講	可 不可	受講料 500 円	教材費 9,000 円
----------------	-------------	--------------	----------------

講師からのPR

〔教材、材料費の内訳〕
 ・レシピ、レシピを入れるファイル
 ・回によってはおもろり容器、ラップ、キッチンペーパー、ごみ袋などの消耗品。
 ・おからこんにやく、大豆ミート、車麩など食料費や調味料

用意していただくもの
 ・エプロン、筆記用具
 ・おもろり容器やバック
 ・お手拭きタオル
 ・食器拭きタオル各1枚

〔講師自己紹介〕
 ・保育園でパートで保育エスシから自宅や公民館やサークルや小学校などの講師をしています。
 ・J S I A 飾り巻き寿司マスターストラダー
 ・J S A P T 3 年がクッキー認定講師
 ・J S A 練りたまりアート認定講師
 ・食品衛生者、保育士
 ・おからこんにやく(R) マスター

〔講座内容〕
 第1回目 - 座学使う食材の説明
 2~10回で作るメニューの案内
 第2回目 - おからこんにやくイカリンガ風(おもち入り)
 もち麦入りオープンオムレツ
 第3回目 - 車麩の角煮風(予定)
 大豆とズッキーニのトマトスープ
 第4回目 - おからこんにやくのぎょうざ風
 夏野菜を使ったサラダ
 第5回目 - 車麩のタンドリーチキン風(予定)
 デトックススープ
 第6回目 - 大豆ミートを使った110ウインズパイ
 110ウインズスイーツ (巻きの皮)
 第7回目 - おからこんにやくのおにや風
 デトックススープ
 第8回目 - もち麦ラザニア
 クリスマススイーツ
 第9回目 - おからこんにやくのツツフレクを使った
 恵方巻
 大豆ミート麻婆豆腐
 第10回目 - もち麦入りアボカドのチーズ焼き
 バレンタインズスイーツ

