

土曜日クラス

# みんな笑顔のおいしいレシピ

2024年10月～12月

<講師> 料理研究家・管理栄養士 伊藤華づ枝 ◆毎月入会可能です  
<開講日> 第1土曜日 午前クラス 10:00～12:00 / 午後クラス 13:15～15:15  
<受講料> 3ヵ月分(3回分) 18,819円+税=合計 20,700円  
<持ち物> エプロン・筆記用具・箸・お持ち帰り用の密閉容器や保冷剤



講師：伊藤華づ枝

**【振替受講可能】** 欠席される場合は、他のクラスに追加金なしで振替受講が可能です(受講日の3日前までに欠席の連絡を頂いた場合のみ・2日前～当日の欠席は振替受講不可)(ただし、「伊藤華づ枝の手料理を食べる会」クラス、「プロから学ぶ日本料理の極意」クラスは追加金が必要です)

10月5日

～上品な味のおなごを自分で煮るコツを学びます～

- \* 煮あなご丼(写真①)
- \* 無限ナス(写真②)
- \* ピーマンのじゃこ煮
- \* 自家製のくず切りを黒みつで(写真③)



11月2日

～温かい“ちまき”を自分で作れるって!～

- \* エビ入り中華ちまきご飯(写真④)
- \* 牛肉の紙包み焼き
- \* 白身魚の甘酢あん(写真⑤)

12月7日

～南フランスの港町マルセイユの魚介料理を作りましょう～

- \* マルセイユのブイヤベース  
～カリッと焼いたフランスパン添え～
- \* ふきとトマトのじゃこサラダ
- \* オレンジのケーキ(写真⑥)
- ※画像はブラッドオレンジ(赤いオレンジ)を使用したものです

※ブイヤベースは、フランスの港町マルセイユの名物料理です。魚介類をたっぷり使った汁の多い魚料理です。魚介、トマトやハーブ、そして特徴的なスパイスであるサフランを加えて煮込んだ料理です。



【お問い合わせ・お申し込み先】

インターティアラ・お料理サロン(栄中日文化センター提携)  
〒461-0005  
名古屋市東区東桜 1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ 10F  
(受付時間・9:00～18:00 ※但し日曜日を除く)  
TEL/FAX: 052-253-6340/6344  
E-Mail: intertiara-salon@outlook.jp  
URL: http://www.intertiara.com



※献立内容や日程は変更する場合があります  
※料理写真はイメージです

※欠席・振替などの連絡は必ずスタッフまで  
直接又はお電話にてご連絡ください  
TEL: 052-253-6340/6344