

- * 講師：伊藤華づ枝 * 開講日：第2火曜日 13：15～15：30
- * 受講料：3ヵ月分：20,236円+税=22,260円（食事会の折の交通費は個人精算）
 ※6ヵ月分でお支払いいただくと割引となります
 6ヵ月分：38,182円+税=42,000円（食事会の折の交通費は個人精算）
- * 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
 調理の基本を習得し、華やかな盛り付けを学んでおしゃれなおもてなしをめざすあなたに、おすすめです

【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)

* 講師 伊藤華づ枝

- ・株式会社ハンナプロジェクト 代表取締役
- ・インターティアラ・お料理サロン校長
- ・「3ヵ月で子供の心がやさしく・賢くなるすごい食育」主宰
- ・子供のやさしい心と賢さを育む食育スペシャリスト
- ・食育伝道師・管理栄養士・料理研究家
- ・テーブルコーディネーター・調理師
- ・フードコーディネーター
- ・スイーツスペシャリスト
- ・介護食アドバイザー・幼児食アドバイザー
- ・中国茶アドバイザー
- ・だし探求家・豆腐マイスター・おこめマイスター



1月14日～寒い季節にぴったりのミートグラタンを作ります～

* **ムサカ(写真①)** ～ギリシャの「ナスとじゃが芋」を使ったヨーグルトソースグラタンです。ギリシャは「ガストロノミー(食文化&食芸術)」発祥の地です～

* **スペルト小麦とマグロのたっぷり野菜サラダ(写真②)**
 ～スペルト小麦(古代小麦)は近年の人気食材です。湯引きマグロと野菜を入れてサラダ仕立てにした前菜です～

* **金柑とリコッタチーズのケーキとイチゴ大福(写真③)**
 ～金柑のチーズケーキ・レンジで5分で作れるイチゴ大福を習得します～



2月11日(祝)～小皿料理と温かい中国料理を学びます～

* **蟹あんかけ炒飯**
 ～炒飯に蟹の身のあんをかけました。炒飯のおいしさが極まります。

* **アンコウの唐揚げ(写真④)**
 ～ぶつ切りのあんこうが売られるようになりました。手軽に作れておいしい1品です～

* **中華の小皿つまみ**
 ～思いもかけない味や調理方法でおしゃれになった小皿料理で、家庭で居酒屋を開催しませんか?～



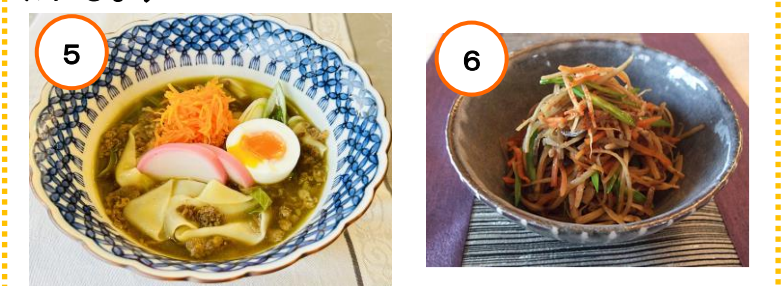
3月4日※11日はイベント講演のため第1週目に変更となります

～家庭料理は魅力がいっぱいです・大人から子供まで人々の心を惹きつける味について迫ります～

* **カレーうどん(写真⑤)** ～かつお出汁を取って作るカレーうどんは、ダレでも惹かれます～

* **人気の金平(写真⑥)** ～きんぴらを作れる人が少なくなりました。買って済ませる人が多いからです。でも・手作りは断然おいしいです。ごぼう・にんじん・豚肉など5つの食材で作みましょう～

* **オレガノ風味のサーモン・チーズ焼き** ～鮭の切り身に塩とコショウ・オレガノをふって下味をつけ、チーズムニエルにします～



【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



※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

**※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**