

土曜日クラス

# みんな笑顔のおいしいレシピ

2025年1月～3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)

2月1日(1月分)・1月4日は正月休みです  
 ～旬を存分に楽しむ食卓～

- \* かきの土鍋ご飯(写真①)
- \* ブリのフライパン照り焼き(写真②) または  
アンコウかフグの唐揚げ
- \* 野菜料理と酒の肴



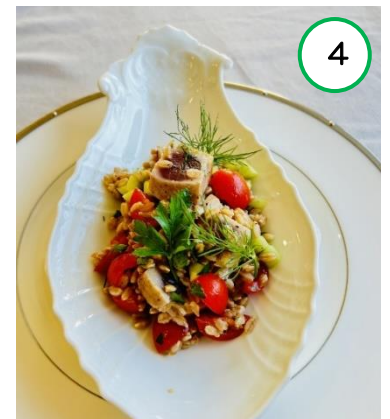
3



1



2



4

3月1日(2月分)  
 ～コクのあるともおいしいミートグラタンを作ります～

- \* ムサカ(写真③)・・・ギリシャヨーグルトを使ったミートグラタンです
- \* スペルト小麦と湯引きマグロのサラダ(写真④)・・・9千年も前から古代小麦のサラダです。近年大人気のサラダです
- \* サーモンのチーズムニエル・オレガノ風味・・・手軽に作れるハーブ風味の魚料理です
- \* イチゴ大福(写真⑤)・・・レンジで5分で作れる可愛いお菓子です

5



3月29日  
 ～中華料理を作しましょう～

- \* 蟹あんかけ炒飯・・・炒飯にあんかけすると豪華です
- \* 白子の春巻き(写真⑥) または 白子のチリソース  
・・・タラの白子を調理してみましよう
- \* お楽しみの1品～2品

6



※4月5日は食事会を予定しております

## 【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



※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