

# 基礎の家庭料理

～男のチャレンジクッキング～

2024年10月～12月  
カリキュラム

【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

☆講師 管理栄養士・フードコーディネーター  
山本 理江(やまもと まさえ)

毎月入会可能です



コース	月1回コース
クラス	Aクラス
開講日	第2木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・3回分 19,391円+税=合計21,330円
2023年 受講日	10月10日 11月14日 12月12日

コース	月1回コース
クラス	Bクラス
開講日	第4木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・3回分 19,391円+税=合計21,330円
2023年 受講日	10月24日 11月28日 12月26日

コース	月2回コース
クラス	Cクラス
開講日	第2・4木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・6回分 36,491円+税=合計40,140円
2023年 受講日	10月10日と24日 11月14日と28日 12月12日と26日

※月2回コースを受講いただくと、1,860円割引となります



- ・油淋鶏(写真)
- ・いかとフロッキーの塩炒め
- ・お楽しみの一品



- ・焼き鯖寿司(写真)
- ・五色和え
- ・お楽しみの一品



- ・鮭の簡単みそ焼き(写真)
- ・里芋と小松菜の味噌汁
- ・お楽しみの一品



- ・カツカレー(写真)
- ・手作り福神漬
- ・お楽しみの一品



- ・焼き厚揚げのそぼろあんかけ(写真)
- ・じゃこときのこの炊き込みご飯
- ・お楽しみの一品



- ・フライパンパエリア(写真)
- ・ガーリッククリームスープ
- ・お楽しみの一品

※献立内容は多少変更する場合があります。