

基礎の家庭料理

～男のチャレンジクッキング～

2025年1月～3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 名古屋市中区東桜 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
2025年 受講日	1月9日 2月13日 3月13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
2025年 受講日	1月23日 2月27日 3月27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
2025年 受講日	1月9日と23日 2月13日と27日 3月13日と27日

※月2回コースを受講いただくと割引となります

1月9日



- ・れんこんのはさみ焼き(写真)
- ・野菜たっぷり炒り豆腐
- ・お楽しみの一品

1月23日



- ・にんじん餃子(写真)
- ・和風にんじんのポタージュ
- ・お楽しみの一品

2月13日



- ・揚げぶりのさっぱり仕立(写真)
- ・菜の花とあさりのサッと煮
- ・お楽しみの一品

2月27日



- ・治部煮(写真)
- ・根菜汁
- ・お楽しみの一品

3月13日



- ・カジキマグロのピカタ(写真)
- ・カリフラワーのポタージュ
- ・お楽しみの一品

3月27日



- ・わかめ入りつくね(写真)
- ・ひじき入り混ぜご飯
- ・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。