

5

盛り付けも美しい料理 ～ハワイアン料理～

6月7日 金曜日

託児あり

10:00～13:00

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 管理栄養士 こがねざわ えり
小金澤 衣里

おいしいと感じている時、味覚の割合は約1%しかなく、83%が見た目なのです。盛り付けまでこだわった、夏を感じるハワイアン料理はいかがですか。手軽に購入できる食材で作り、ランチボックスにおしゃれに盛り込みましょう。調理はテーブルごとに行います。

夏を感じるハワイアン料理

「ハワイアンスパアリブ&マッシュポテト」

「夏野菜のグリル焼き」

「ハウピア」

※実習で作った料理は全て持ち帰ります。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

◆持ち物

手さげ袋(持ち帰り用の使い捨て弁当箱はこちらで用意します。)、保冷剤、エプロン、ふきん(3～5枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 8人

費用 2,150円
【内訳】受講料650円、教材費1,500円

会場 サンライズ3階 調理実習室



講師調理例(実際に作る料理とは異なります。)

講師プロフィール

管理栄養士・食育インストラクター・食生活アドバイザー

小金澤 衣里（こがねざわ えり）

カルチャーセンターや地方自治体
で1講座1人～30人まで色々なタ
イプの料理教室を開催しています。
好きな言葉は

「食べることは生きること」
毎日の食事が楽しい時間になるよ
うな教室を目指しています。

