

3

# 〈水曜日〉 ちょっと素敵なおちそうレシピ

3月2日 水曜日  
10:00~13:00

託児あり

講師 調理師・フードコーディネーター ひょうどう 兵藤 みなこ 未奈子

気軽に手に入る材料を使って、簡単おしゃれな料理を作ります。ちょっとしたおもてなしや、特別な日のパーティなどにぴったりです。

お料理初心者も大歓迎です。グループではなく、最初から最後まで全て1人で2人分を作ります。

「春キャベツのシューファルシ」  
～フランス風ロールキャベツ～

「ミモザサラダ」  
～ミモザの花に見立てた色鮮やかなサラダ～

「スタッフドバゲット」  
～具材を詰めたパン料理～

※実習し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

持ち帰り容器・保冷剤など、エプロン、ふきん(3~5枚程度)、台ふきん(1枚)、三角巾またはバンダナ、筆記用具、マスク、ハンカチ、上着など(換気のため部屋が冷えることがあります。)

※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 6人

費用 2,250円 【内訳】受講料650円、教材費1,600円

会場 サンライブ3階 調理実習室



## 講師プロフィール

調理師・フードコーディネーター

兵藤 未奈子（ひょうどう みなこ）



専門学校を卒業後、料理教室などでの勤務経験を経て、現在は料理教室で講師として活動している。

家庭料理、お菓子作りを得意としています。