

4

盛り付けも美しい料理～ワインに合うデリ～

6月13日 金曜日
10:00～13:00

託児あり

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} 小金澤 ^{えり} 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%が見た目と言われます。盛り付けにもこだわってワインに合うデリを作りましょう。手軽に購入できる食材を中心に使用します。

「塩豚のグリル」「時短キッシュ（トマトとベーコン）」
「さば缶とにんじんのマリネ クミン風味」
「パルメザンチーズともやしのチヂミ風」
「パイナップルのリコッタチーズ和え ナツメグの香り」

※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 10人

費用 2,650円
【内訳】受講料650円、教材費2,000円

会場 サンライブ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。

