

3

【ペア限定】
盛り付けも美しい料理～中華おせち～

11月21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 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%が見た目と言われます。盛り付けにも工夫して、今年は中華のおせちを作ってみませんか。手軽に購入できる食材を中心に使用します。

この講座はペア限定講座のため、お友達同士やご夫婦など2人1組でお申し込みください。2人で一緒に調理します。

「海老のチリソース」「もち米の花焼売」「ジャスミン茶 チャーシュー 叉焼」
「クラゲと彩り野菜のピクルス」「くるみのあめ炊き」

※ペアの2人がそれぞれ申し込む必要があります。

※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、備え付け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 ペア5組(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。

