

1

自分のための幸せごはん

5月29日 金曜日

託児あり

10:00~13:00

シニア優先

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 むらかみ まきこ やまだ かすみ
村上 真紀子・山田 和美

生きることは食べること♪ 気力も食べものから作られる♪
お料理が初めてでも大丈夫！料理の基本やおいしく仕上げるコツを、少人数レッスンで丁寧にお伝えします。

とびきりおいしい簡単ごはんを楽しみましょう。
男性にもおすすめのお料理講座です。

- ①「つやつやご飯の炊き方」全員分をまとめて炊きます。
- ②「きほんのハンバーグ（ひき肉 200g 使用）」
- ③「定番の味！ポテトサラダ～きゅうり・にんじん・ハム～」
②と③は最初から最後まで1人で2人分を作ります。
- ④「さっぱり味のコンソメスープ 野菜の千切りに挑戦！」
④は2人で2人分を作ります。

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※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

持ち帰り容器とラップなど（ハンバーグとポテトサラダ1人分と、食べきれなかった食品を持ち帰るため。）、手さげ袋、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

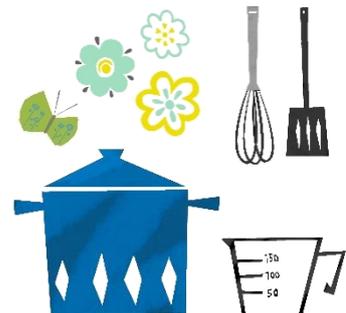
※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※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 8人（抽選になった場合、シニア優先）

費用 2,000円 【内訳】受講料650円、教材費1,350円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師プロフィール

管理栄養士

村上 真紀子（むらかみ まきこ）

病院や老人保健施設での勤務を経て、現在は乳幼児期の栄養相談、高齢者の介護予防教室、特定保健指導などを行っている。



管理栄養士

山田 和美（やまだ かずみ）

社員食堂などの勤務を経て、離乳期や幼児、小学生の栄養相談、特定保健指導などを行ってきた。現在は管理栄養士の他ヘルパーの仕事をしている。

