

3

アジア競技大会を講座で応援！ ちょっと素敵なおちそうレシピ

6月26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 料理研究家・調理師 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。おもてなしや、特別な日のパーティーなどにぴったりです。

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。

アジア競技大会参加国「タイ 

「ガパオライス」

ひき肉をバジルと炒め、ごはんのにのせるタイの家庭的な料理

「ヤムウンセン（タイ風春雨サラダ）」

春雨に野菜やえびを合わせ、酸味をきかせたサラダ

「ココナッツミルクプリン」

ココナッツミルクを使った、口当たりなめらかな冷たいデザート

※パクチー、ナンプラーを使用します。

※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

持ち帰り容器とラップなど(ココナッツミルクプリンのカップはこちらで用意します。直径7cm×高さ7cm×2個)、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 10人

費用 3,150円 【内訳】受講料650円、
教材費2,500円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師調理例

講師プロフィール

料理研究家・調理師・フードコーディネーター
シニアハーバルセラピスト・発酵マイスター

兵藤 未奈子（ひょうどう みなこ）



専門学校を卒業後、料理教室などでのアシスタント経験を経て、家庭料理やお菓子教室での講師として活動しています。

お料理を通して、みなさんに台所に立つ楽しみや作る喜びをお伝えしたいと思っています。

現在は、愛知県内での出張料理教室やマンツーマンの料理教室を主宰しています。

Instagram : @teafleur.minako



TEAFLEUR.MINAKO

LINE ID @893zsexcb

