

3

ちょっと素敵なおちそうレシピ

10月30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。

「じゃがいものフォカッチャ」

じゃがいもを練り込んだ、もちり食感のパン。

「チキンのクリーム煮」

鶏肉をコクのあるクリームソースで煮込んだ一皿。

「イタリア風キャロットラペ」

レモンとオリーブオイルで仕上げる、イタリア風の彩りサラダ。

◆持ち物

料理を持ち帰る容器・袋・ラップなどをお持ちください(貸出用はありません)。

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

※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。)

※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 2,350円
【内訳】受講料650円、教材費1,700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）



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

「作るこって楽しい」と感じてもらえるよう、毎日のごはんやお菓子作りを通して、台所に立つ喜びをお伝えしています。

現在は、愛知県にて、少人数レッスンやマンツーマンレッスン、出張料理教室などを開催しています。

ご家庭でも作りやすく、ほっとできる料理やお菓子をご紹介します。

Instagram : @teafleur.minako



TEAFLEUR.MINAKO

LINE ID : @893zsxcb

