

4

アジア競技大会を講座で応援！ 盛り付けも美しい料理～インド料理～

9月9日 水曜日
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、味覚の役割は約1%しかなく83%が視覚情報と言われます。盛り付けまでこだわった、夏を感じるインド料理はいかがですか。手軽に購入できる食材を中心に使用しますが、スパイスは本格的なものも使用します。

この講座は品数と工程が多い内容のため、普段から料理をしている人におすすめです。調理はテーブルごとに行います。

アジア競技大会参加国「インド」の料理～作って食べて応援しよう！～

「基本のチキンカレー」「カチュンバル（きゅうりのサラダ）」

「ピーマンとじゃがいものサブジ（スパイス炒め）」

「チャパティ（インドの伝統的な薄焼きパン）」

「本格マサラチャイ」（マサラチャイはレシピの紹介と試飲のみ）

◆持ち物

食べきれなかった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。）

※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 2,650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・管理薬膳師

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。

