3 盛り付けも美しい料理 ～春を感じる和弁当～

託児あり

３月１１日　木曜日
１０：００～１３：００

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　小金澤（こがねざわ）　衣里（えり）

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、お花見にもぴったりな春の和弁当はいかがですか。手軽に購入できる食材を中心に使用します。

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。

「ロースハムの押し寿司」「しのだまき（鶏ひき肉の油揚げ巻き煮）」
「蓮根といろどり野菜の明太子和え」
「桜色つやぶくさ（桜味のどら焼き風和菓子）」　ほか

◆持ち物

入り切らなかった料理を持ち帰る容器・袋・ラップなど(貸出用はありません）。
持ち帰り用の使い捨て容器はこちらで用意します。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　2，650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。