

10月13日(月)10:00～ 季節を楽しむテラ・ママのマクロビ精進料理

(講師) 坂上 清子先生

献立 黒米ごはん

蓮根のすまし汁

椎茸のアワビもどき

胡麻豆腐

炒めなます

受講料:3,500円

(定員 20名)

10月15日(水)13:30～ 昌子おばあちゃんの保存食・常備菜

(講師) 島田 昌子先生

献立 紅玉りんごジャム

のりのつくだ煮

シャケのマリネ

受講料:1,500円

(定員 15名)

10月17日(金)10:30～ 市場料理～旬の野菜を使って～

(講師) 岩崎 民子先生

献立 ツナとほうれん草のグラタン

きのこの和風マリネ

鶏ささ身のみの揚げ

抹茶のパウンドケーキ

受講料:2,500円

(定員 15名)

~~10月21日(火)10:30～ こだわりの食材でポルトガル料理を～~~

~~(講師) 吉田 リカコ先生~~

~~献立 アロース・デ・マリスコス(シーフードのリゾット)~~

~~パステイス・デ・パカヤウ(干しダラのコロケ)~~

~~サラダ・デ・フェインジオン(豆のサラダ)~~

~~パオン・デ・ロー(半生カステラ)~~

~~受講料:3,500円~~

~~(定員 15名)~~

10月28日(火)10:30～ 美味しいパンと素敵なコーディネート

(講師) 窄中 雅子先生

献立 クリームパン

かぼちゃのスープカブチーノ仕立

菜の花霞

受講料:2,500円

(定員 15名)