

スピードクッキング

定員・回数：20人・3回
 時間・場所：午前 10:00～12:30・生涯学習センター料理室
 費用：受講料 600 円・教材費 1,800 円
 持ち物：エプロン・ふきん 2 枚・台ふき 1 枚
 講師：料理研究家 江口真理子

毎日の食事の準備。みなさんはどうしていますか。仕事や家事、子育てをしながら作るのは、時間との闘いで本当にたいへん！この講座では、作り置き、使い回しのできるおかずの素、電子レンジを活用した時間短縮テクニックなど食事作りのアイデアを紹介します。

1/26(日)	<p>おうちに帰ってパッとご飯 レンジ de 豚肉のカラフル蒸し・たっぷりきのこの牛丼・はさみでチョコキチョコキ酸辣湯</p>
2/16(日)	<p>フライパン1つで楽うま 鶏肉のピザ風ステーキ・プリのバターポン酢照り焼き・キャロットラペ</p>
3/15(日)	<p>冷凍ストック de アレンジおかず ピリ辛 棒棒鶏サラダ・プルコギ・ポターージュスープ</p>

