

おしゃれな食卓

Let's cook!

新鮮な食材を使って、
一味違ったおしゃれな食卓を演出しましょう!

- 1 講師 中村 史子 先生
- 2 日時 毎回水曜日(全6回) 10:00~12:00
- 3 場所 西公民館3階 調理実習室
- 4 対象 一般成人 16名 ※定員を超えた場合は抽選
- 5 材料費 4,500円(6回分)
- 6 学習計画表



回	月日	学 習 内 容	備 考
1	9月17日	【開講式】 炊き込みご飯、清まし汁、鶏肉と秋野菜の南蛮煮	だしのとり方 (混合だし)
2	9月24日	魚のおろし煮、じゃが芋のナムル、出し巻き卵	
3	10月1日	鶏のから揚げ、胡瓜の和え物、パイナップルきんとん	
4	10月8日	鮭のお寿司、みそ汁、抹茶入りごま豆腐	だしのとり方 (いりこだし)
5	10月15日	酢豚、トウモロコシのスープ、もやしの和え物	
6	10月22日	シェパーズパイ、人参とレーズンのサラダ、ヨーグルトムース 【閉講式】	

◎申込期間 8月1日(金)~8月30日(土)

※日・祝日は休館日

◎申込方法 (1)電子申請→西公民館ホームページより

(2)往復はがきによる申込

往信裏面に、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号・住所
⑤電話番号 を記入し、返信表面に申込者住所・氏名を記入のうえ郵送

(3)直接来館して申込

申込者の住所・氏名を書いた返信用のはがきを持参

※方法(2)、(3)のはがきは、申し込む講座数必要です。

◎申込先 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

TEL 861-5919 FAX 861-5926

