

おしゃれな食卓

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16日	【開講式】 ○魚の味噌焼き、すまし汁、れんこんの炒め煮	だしのとり方 （混合だし）
2	9月30日	○真珠蒸し、スープ、なすの胡麻和え	
3	10月7日	○魚のパン粉焼き、ポタージュ、大豆の五目煮	
	10月14日	○チーズダッカルビ、大根のナムル、豆乳ゼリー	
	10月21日	○巻き寿司、のっぺい汁	だしのとり方 （いりこだし）
4	10月28日	○カレーピラフ、シーフードサラダ、ココアムース 【閉講式】	

※9/23休み

◎申込期間 8月1日（土）～8月31日（月）

※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「講座情報」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

