

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

温めるだけで楽チン♪

美味しいデリ風作り置き教室

開催日時：2月10日（木） 10：00～12：30

ゆっくりご飯を作る時間が無い…。
ご飯作りに時間をかけたくないけど
買ったお惣菜ばかりでは気が引ける…。
簡単で美味しいレシピを知りたい！
そんな方々にピッタリです！

食のスペシャリストである講師が考えた作り置きメニューは
簡単で美味しく栄養バランスもバッチリの思いつきそうで思い
つかないデリ風。たっぷり2人分4～5品のおかずを
お持ち帰りして毎日の何食べようから解放されませんか？
お持ち帰り容器・保冷剤も付いてます！！
今回は冬の食材を使ったホットなメニューです

※当日は実習のみで試食はございません。

※材料調達の都合上当日レシピの変更があります



MENU

メキシカンライス
タンドリーチキン
焼きねぎのおかか醤油あえ
白菜の甘酢漬け
こんにゃくの当座煮



場 所	横浜市技能文化会館 6階 601料理研修室		
講 師	石毛 郁子氏 「パンとお料理の教室 Reposerルポゼ」代表		
定 員	8名 ※先着順	申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて
持 ち 物	エプロン・三角巾・食器用ふきん・お持ち帰り用バック ※お持ち帰り容器・保冷剤付き		
受 講 料	5,500円（材料費込） 前回使用したタッパー5つお持ちいただける方5,000円 ※前日、前々日のキャンセルはご遠慮ください。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止・延期になる場合がございますので承知おきください。		

横浜市技能文化会館

〒231-0031 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分



TEL 045-681-6552



FAX 045-681-6554

（受付時間 平日9時～17時／休館日 第2水曜日）



E-mail gibun@socioak.com



URL <https://gibun.jp/>

＜ お申込者 ご記入欄 ＞

電話・E-Mail・FAXにてお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。

記入日： 月 日

講 座 名	2月10日(木) 美味しいデリ風作り置き教室 ☐ 前回使用タッパーを5つお持ちいただける方		
フリガナ氏名	E-Mail	@	
電話番号	携帯電話番号		
どちらでお知りになりましたか？	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・ツイッター・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・新聞・その他（ ）		

「美味しいデリ風作り置き教室」って？

～講師のご紹介～

石毛 郁子氏

製菓衛生師・調理師・介護食士
野菜ソムリエ・食育インストラクター
キャリアコンサルタント

初心者・お子様連れOK「パンとお料理の教室Reposerルポゼ」代表。
高校時代から辻クッキングスクールに通いお料理の基礎を学ぶ。
22歳で結婚、二人の息子を育て上げました。
長男出産後、手作りパンに興味を持ちお家で作るパン作りを習得する。
現在はお孫さんも誕生し、お教室開催の傍ら更なる高みを目指し、パン
とお料理の研究、保育食も手掛け始めて常に前進飛躍の日々です。

<http://reposer.biz/>



スタッフからの オススメポイント♪

- ★「パンとお料理の教室Reposerルポゼ」代表の
石毛先生は、多くの資格を持つ食のエキスパート。
さまざまなコンテストで数多く受賞されています。
- ★野菜ソムリエならではの有機野菜を使った料理の
レシピ数知れず！！
- ★食べることは生きること。手作りは安心で安全。
手作りを一緒に楽しみましょうをモットーに活動を
されている先生はどんな質問も気軽にできるお人柄♡
- ★食のエキスパートに普段から気になっていたことを
聞いてみるチャンスです！！



J R 関内駅南口から徒歩 5 分
市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口 2 から徒歩 3 分

立体駐車場 営業時間 8 時～22 時
収容台数 60 台

【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

皆さまからの必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。