

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

リニューアル記念講座第3弾！！

温めるだけで楽チン♪

美味しいデリ風作り置き教室

自粛生活も続き、おうち時間が増えましたね。その割に意外と時間がない！という方もいらっしゃると思います。そんな方にピッタリなのが時短でカンタン美味しい作り置き！

手ぶらでいらして7～8品2人分の美味しいお惣菜をつくっちゃいましょう！調理師・介護食士・野菜ソムリエでもある講師ならではの**栄養バランス良く美味しいデリ風作り置き**です♪毎回、食材ごとにテーマがあるのも魅力！これさえあれば、今日は何食べよう？から解放されそうです！今回はリニューアル記念につき、容器・お持ち帰り用保冷バッグ・保冷剤もつけちゃいます！！連続参加をオススメします。 ※当日は実習のみで試食はございません。

開催日時：いずれも 10：00～12：30

① 6月5日(土)

乾物を使った作り置き

メニュー例

- ・切り干し大根のマスタードサラダ
- ・大豆とじゃこの甘辛揚げ
- ・ひじき入り豆腐ハンバーグ甘酢あん
- ・山形の郷土料理「だし」

他3～4品

② 6月12日(土)

缶詰を使った作り置き

メニュー例

- ・ササミ缶と野菜たっぷりひじき煮
- ・鯖の水煮缶でリエット
- ・キャベツとジャガイモのコンビーフサラダ
- ・ルーローハンの具

他3～4品

③ 6月20日(日)

季節野菜を使った作り置き

メニュー例

- ・野菜たっぷり具沢山グリーンカレー
- ・茄子とズッキーニの揚げびたし
- ・獅子唐と鮭のアーリオオーリオ
- ・ゴーヤの佃煮

他3～4品

※材料調達の都合上当日レシピの変更があります

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 「パン工房&パン教室Reposerルポゼ」代表
定 員	各回12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 ※お持ち帰り容器・保冷バック・保冷剤付き！！
受 講 料	各回7,000円 (材料費込) ※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ご承知おきください。

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	美味しいデリ風作り置き教室 <input type="checkbox"/> ①6/5・ <input type="checkbox"/> ②6/12・ <input type="checkbox"/> ③6/20 (希望回に○をつけて申し込みください)		
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「パン工房 & パン教室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。

Reposer

<http://reposer.biz/>

スタッフからの
オススメポイント♪



- ★「パン工房 & パン教室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！！



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

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きます場合があります。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。