

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～



気軽に楽しくパン作り♪ お家のオーブン機能付き
レンジで作れる簡単パン

全粒粉パンとマリトッツォ

今回は栄養素の高い**全粒粉パン**と今流行りの**マリトッツォ**を作ります！

全粒粉は小麦の外皮や胚芽部分まですべてを粉にしているので、食物繊維やミネラル、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれていますので**パンに不足しがちな栄養素**を補ってくれます！腹持ちが良く、**ダイエットや肥満防止の効果**も期待できそうな香ばしく風味豊かなパンです。**マリトッツォ**はコンビニでも目にするほどの**人気のクリームたっぷりのあの丸いパン**です。フルーツやジャム、チョコレートなどお好きな具材も一緒にはさんで自分好みにできるので作り方を覚えて自宅でアレンジしてみませんか？！

マリトッツォは全粒粉パンの発酵時間を利用して予め講師が仕込んできた生地を使用して形成から始めます。全粒粉パン1本、マリトッツォ5個作り、全てお持ち帰りできます！
※当日の試食はございません。

開催日時： 3月10日（木） 10時00分～13時00分

場 所	横浜市技能文化会館 6階 料理研修室
講 師	石毛 郁子氏 「パンとお料理教室Reposerルポゼ」代表
定 員	12名 ※先着順
持 ち 物	エプロン、三角巾、洗い物・手ふき用ふきん 専用パン袋付きです。
受 講 料	3,800円 （材料費込）
申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて ※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

（受付時間：平日 9時～17時／休館日 第2水曜日・年末年始12/29～1/3）



TEL 045-681-6552



FAX 045-681-6554



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	3月10日（木）開催	全粒粉パンとマリトッツォ	10時00分～13時00分
フ リ ガ ナ 氏 名	E - M a i l		@
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（ ）		

「パンとお料理の教室」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。
また、さまざまなコンテストで数多く受賞され、
たくさんのオリジナルレシピをお持ちです。
- ★その中でも、力を入れているのが「パン」作り！
簡単であきのこないパン作りを目指します。
- ★野菜ソムリエならではのパンに合うサイドメニュー
のお話も役立ちます！
- ★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】

必要に応じて、皆さまからの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。