

# 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：2022年9月1日（木）10:00～12:30

食のスペシャリストである講師が考えた美味しく栄養バランスもバッチリな  
思いつきそうで思いつかないデリ風作り置きメニューをみんなで作ってお持ち帰りしませんか？

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、  
買って来たお惣菜ばかりも気が引ける…。  
簡単に美味しいレシピを知りたい！  
そんな方々にピッタリです！  
たっぷり2人分4～5品のおかずを  
お持ち帰りすれば出すだけ温めるだけ！！  
もう一品何か欲しい時にも救われます！  
レシピを覚えてたら作り置き生活スタートです♪

9月のメニュー  
・さつまいものきんぴら  
・麻婆きのこ  
・根菜と鳥手羽の炒め  
・焼き茄子サラダ  
・えのきの炊き込みご飯



※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

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

(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](mailto: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	9月1日(木) 美味しいデリ風作り置き教室 <input type="checkbox"/> 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の「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、自宅で作るパン作りを習得する。  
現在はお孫さんも誕生し、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、常に前進飛躍の日々です。

Reposer



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は数知れず！！
- ★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8:00～22:00 収容台数60台  
※収容可能サイズ 車幅1.95m 車高1.57m 車長4.75m

## 【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。