

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

作り置き教室

高たんぱく、低カロリーメニューが作り置き出来たらいいと思いませんか？
ヘルシー、美味しい、嬉しいメニュー♪

今回は高たんぱく、低カロリーの美味しいメニューです。
栄養バランスよく、健康的な作り置きおかずがあると嬉しいですね♪
たっぷり2人分4～5品のおかずを作って
お持ち帰りいただきます。レシピを覚えて定番メニューに！！

※当日は実習のみで試食はございません。



メニュー

- ・小松菜とキノコ、干しエビの中華炒め
(不足しがちなカルシウムを小松菜と干しエビで補給)
- ・高野豆腐と根菜のサラダ
(栄養価の高い高野豆腐に根菜を合わせて食物繊維もたっぷり)
- ・とりむね肉の焼き浸し
(高たんぱくで脂質の少ないむね肉は筋トレやダイエットにも)
- ・大豆とさつまいもの甘辛
(動物性たんぱく質でなく、植物性たんぱく質にも注目)
- ・生姜ご飯
(ジンゲロールを摂取し、身体を温めて痩せやすい身体に)

※材料調達の都合上レシピの変更がある場合もあります

開催日時：2023年2月9日（木） 10：00～12：30

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・FAX・来館・会館HP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



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	2023年2月9日(木) 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 ()		

「作り置き教室」って？

～講師のご紹介～

石毛 郁子氏

「パンとお料理の教室Reposerルポゼ」主催
製菓衛生師・調理師・キャリアコンサルタント
介護食士・野菜ソムリエ・食育インストラクター



高校時代に辻クッキングスクールに通い料理や菓子作りの基礎を習得。
子育て中に製菓製パンの専門学校を卒業。
横浜みんなのキッチン主催「スープコンテスト2013」にて「横浜大賞」受賞
かながわブランド振興協議会 大根レシピにて「2014かながわブランド
振興協議会長賞」受賞。
企業様向けパン作り（お料理）セミナーやレシピ開発も行っています。
当会館の人気講座「パン教室」もご担当いただいています。

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！！
- ★簡単なのに美味しい！自分でも作れそう！
そう思えるのが石毛先生のメニューです。
- ★気さくでどんな質問も気軽にできるお人柄♡
普段から気になっていたことを食のエキスパートに
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
※入庫可能サイズ 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、皆さまから情報を収集させていただく場合があります。ただし、法令に基づく場合を除き、個人を特定できる情報を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。