

# 男性の自立のための料理教室（基礎編）（応用編）

回	基礎編		応用編	
	日時	内容	日時	内容
1	6/9	料理の基本を知ろう ～ご飯・みそ汁(だしの取り方)・炒め物～	11/10	簡単洋風料理 ～肉料理・サラダ他～
2	7/7	材料の切り方 ～煮物・サラダ他～	12/8	お正月料理 ～基本のおせち料理・おもてなし料理～
3	8/18	時短料理 ～レンジ料理・缶詰、 市販食品や調味料も利用して～	1/19	鍋料理 ～豆腐・県産食材等を使って～
4	9/8	魚のおろし方 ～魚料理・味付けご飯・焼き物・酢の物～	2/9	簡単中華・韓国料理 ～卵・魚介類を使って～
5	10/20	食品の保存の仕方・使い方 ～揚げ物・常備菜・デザート～	3/9	春の行事食 ～市販食品・冷凍食材を使って～

## 講師 栄養士 上杉照子 氏

日 時：日曜日（10：00～12：30）  
 基礎編 令和6年6/9・7/7・8/18・9/8・10/20  
 応用編 11/10・12/8・令和7年1/19・2/9・3/9

会 場：（一財）山口県婦人教育文化会館内山口市働く婦人の家

受講料：基礎編 3,850円（5回分税込金額）・応用編 3,850円（5回分税込金額）

材料代：基礎編 3,000円（5回分税込金額）・応用編 4,000円（5回分税込金額）

持参品：エフロン、髪の毛の落下を防ぐ三角巾等、マスク、筆記用具

応募締切：基礎編 令和6年6/2（日） 応用編 令和6年11/3（消印有効）

応募方法：窓口または往復はがき、ホームページより、講座名・住所・氏名・電話番号・年齢・職業の有無をご記入のうえ、下記までお申し込みください。  
 ※途中からの参加もできます。お気軽にお問い合わせください。  
 （但し受講料は、1,100円×残りの講座回数となります。）



令和5年2月18日×ニュー

山口市働く婦人の家・（一財）山口県婦人教育文化会館  
 〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1  
 TLE083-921-1929/083-922-2792 FAX083-932-6417

