

高校卒業後の
一人暮らし、
準備できてい
ますか？

高校卒業予定の方へ



\はじめての自炊教室 /

この教室では、これから一人暮らしを始められる学生さんを対象に、「これだけ知っていれば大丈夫！」という内容をぎゅっとまとめてお伝えします。

少人数制で、一人ひとりが自分の料理を作る実習スタイルです。

調理の基本や自炊に必要な準備を学び、外食やコンビニに頼りすぎず、

自分で食事を用意できる力を身につけましょう。

受講特典：新生活に役立つレシピ集 プレゼント！



レッスン内容



日付	回数	テーマ	メニュー例	学ぶポイント
3月10日 (火)	STEP 1	料理の基本を身につける <包丁・計量・火加減の基本>	・白米 ・みそ汁 ・肉じゃが	・そろえておきたいキッチン道具・調味料 ・ごはんを炊く(炊飯器) ・基本の野菜の切り方
3月12日 (木)	STEP 2	フライパン1つで簡単おかず <炒める・焼くの基本>	・豚のしょうが焼き ・野菜炒め	・お肉の小分け冷凍 ・下味冷凍 ・ごはんの冷凍保存 ・食材の使い回し
3月17日 (火)	STEP 3	節約＆時短の一皿ごはん <ストック食材でスピード調理>	・サバ缶の卵とじ丼 ・サバとにんにくのパスタ ・焼き鳥缶の親子丼 ・即席わかめスープ	・家にあるもので作るアイデア料理
3月19日 (木)	STEP 4	作り置き＆リメイク術 <たくさん作ってアレンジ>	・鶏そぼろ ・サラダチキン ・いり卵 ・ほうれん草のお浸し ・ほうれん草のごま和え	・おかずのリメイク ・お弁当の詰め方 ・冷凍保存 ・食中毒対策



- ◆ 対象：高校卒業予定の方
- ◆ 時間：10:30 ~ 13:00
- ◆ 講師：竹本 葉子（野菜ソムリエ）
- ◆ 持参物：エプロン、ハンドタオル
- ◆ 受講料：33,000円(全4回/税込・材料費込)
- ◆ 定員：12名 <https://scr.buscat.ch.net/application/?f=h-c-s&i=119175>
- ◆ 申込締切：3月 3日(火)
- ◆ URLへアクセス <https://scr.buscat.ch.net/application/?f=h-c-s&i=119175>
- ◆ 申込方法：窓口又は右記のURLへアクセスしてお申し込みください。

