



はじめての 自炊教室



はじめて自炊をする方へ

3回で身につく「自炊力」と「生活力」

料理を覚えるだけでなく、自分で食事を用意する方を身につける実践講座です。
ご飯の炊き方や包丁の使い方はもちろん、食材の保存方法や
買い物のコツ、節約につながる使い回しなど、
一人暮らしに役立つ知識を実習を通して学びます。



肉じゃが



チャーハン



鶏そぼろ丼



お弁当

この教室で身につくこと



ご飯の
炊き方



包丁の
使い方



野菜の
切り方



食材の
保存方法



買い物の
コツ



食材の
使い回し



お弁当
づくり



節約・時短の
工夫

STEP1 料理の基本を身につけよう！



メニュー

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・肉じゃが

学べること

- ✓ ご飯の炊き方
- ✓ 包丁の使い方
- ✓ 野菜の切り方
- ✓ 計量・火加減
- ✓ 揃えておきたい調味料・キッチン道具

STEP2 フライパンで簡単ごはん！



メニュー

- ・肉野菜炒め
- ・チャーハン
- ・即席スープ



学べること

- ✓ 炒める・焼く基本
- ✓ 炒めご飯のコツ
- ✓ ストック食材の活用
- ✓ 時短調理

STEP3 作り置き & お弁当づくり！



メニュー

- ・鶏そぼろ丼
- ・ほうれん草のあえもの



学べること

- ✓ 作り置き
- ✓ リメイク料理
- ✓ お弁当の詰め方
- ✓ 食中毒予防

開催日 (全3回)

9月12日(土)

10月10日(土)

11月21日(土)

時間 14:00~17:00



講師名 竹本 葉子 (野菜ソムリエ)



定員 12名



持参物 エプロン・ハンドタオル・持ち帰り容器



受講料 26,400円 (全3回/税込・材料費込)



申込締切 9月9日(水)

お申し込みはこちら

アドレスから簡単申込！

<https://scr.buscatch.net/application/?f=h-c-s&i=139762>

またはお電話で

082-247-7124

