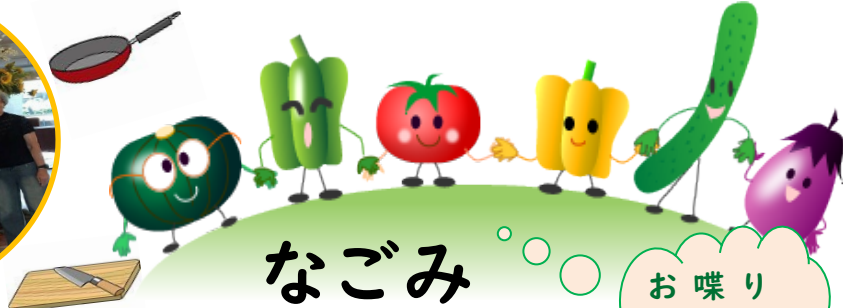




なごみ クッキング

お喋り
の時間
にも♡
(^^)!

お家ご飯を基本にしたメニュー
を身近な材料で♡♡♡

♡講師の丁寧な実践指導のもと
色んなコツを手に入れています。
8月と1月には、料理研究会として
非日常のランチを見つけて
楽しんでます♡

【活動日】毎月第3火曜日
10時～12時
【場所】料理室
【会費】毎月1500円
【入会金】1000円
【講師】大西 隆子先生



2024 献立

1 月♡料理研究会（グルメリア六甲）
2 月★豚肉の蒸し煮マスタード添え・コールスロー・豆腐となめこの味噌汁 ・バナナブレッド
3 月★タンドリーチキン・もやしと胡瓜の胡麻酢和え・ジャガイモのスープ ・ビスコッティ
4 月★魚のブリゼ・切干大根とひじきのサラダ・中華おこわ ・黒ゴマ豆腐ゼリー
5 月★炒飯・ホタテとブロッコリーのバター蒸し・餃子鍋
6 月★稻荷焼きコロケ・揚げ茄子と海老のあんかけ・味噌汁・抹茶羹
7 月★キーマカレー・ポテトサラダ・茄子のフレッシュサラダ・ラッシー
8 月♡料理研究会（岸和田グランドホール貴希）
9 月★豚肉生姜焼き・蒸し茄子のごまマヨネーズ・卵とトマトのスープ ・栗蒸羊羹
10 月★チーズイン煮込みハンバーグ・パンのキッシュ・キャベツいっぱいサ ラダ・紅茶ゼリー
11 月★ささみチーズ・人参のはりはりサラダ・トロ玉オムライス・コンソメ スープ・ビスケットレアチーズ
12 月★野菜巻き巻き肉・大根とツナのサラダ・牛蒡の味噌汁・チーズケーキ