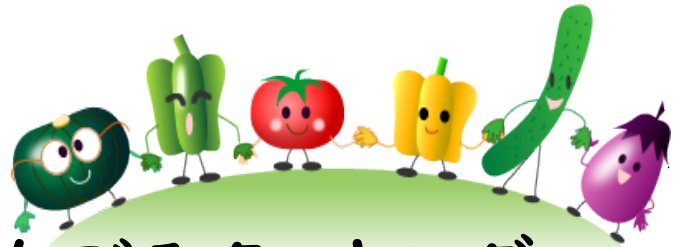




お家ご飯を基本にしたメニュー
を身近な材料で♡♡

♡講師の丁寧な実践指導のもと
色々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♡



なごみクッキング

【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



* 2025 献立 *

| |
|--|
| 1月♡料理研究会（料亭この木） |
| 2月★鮭の南蛮漬け・焼き大根・茶碗蒸し・ういろう |
| 3月★ビーフステーキ赤ワインソース・野菜たっぷりコンソメスープ ・マッシュポテト・水菜のサラダ・オレンジゼリー |
| 4月★ツナ缶ご飯・ささ身のつけ焼き・新玉ねぎのレンチン ・カボチャの荒つぶしスープ・コーヒー芋ようかん |
| 5月★鯖の煮つけ・ブロッコリーのマカロニサラダ・鶏しんじょ椀・小豆缶汁粉 |
| 6月★ビーフストロガノフ・カボチャのサラダ・きゅうりのカニカマ和え ・チョコゼリー |
| 7月😊夏休み子ども講座（おにぎらず・マカロニサラダ・豚汁・豆乳ゼリー） |
| 8月♡料理研究会（四季食彩 ICHI'S）（COFEE-OGAWAYA） |
| 9月★天ぷら・天つゆ・豆苗とカニカマ和え・コーヒーゼリー |
| 10月★クリームマカロニ・手羽先焼き・レンコンの梅サラダ・アメリカンクッキー |
| 11月★きゃべつ重ね蒸し・煮しめ・柿なます・胡麻餡入り白玉団子 |
| 12月★キッシュ・コーンスープ・チーズケーキ |