

令和7年度

初めての人のためのクッキング (基礎編)(応用編)

講師 栄養士 上杉照子 氏



月日	基礎編内容	月日	応用編内容
6/14	献立の立て方・包丁の使い方・ だしの取り方 ～ご飯・みそ汁・炒め物他～	11/8	洋風料理 ～魚介類等の料理・おもてなし料理他～
7/12	材料の切り方 ～味付けご飯・サラダ他～	12/13	お正月に ～基本のおせち料理・おもてなし料理他～
8/23	時短料理・手作り保存食 ～レンジ料理・常備菜・和え物～	1/24	鍋物料理 ～肉・野菜を使って・デザート他～
9/27	魚のおろし方 ～揚げ物・汁物他～	2/14	簡単中華又は韓国料理 ～ご飯・卵料理他～
10/25	食品の保存の仕方 ～焼き物・煮物・酢の物～	3/14	お祝い・ホームパーティー等の料理 ～市販品も利用して～

日 時：土曜日（10：00～12：30）

基礎編 令和7年6/14・7/12・8/23・9/27・10/25

応用編 11/8・12/13・令和8年1/24・2/14・3/14

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

令和7年2月講座のメニュー

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 3,500円(5回分税込金額) 応用編 4,500円(5回分税込金額)

持参品：エフロン、髪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7年6/7(土)

応用編 令和8年11/1(土)(消印有効)

応募方法：窓口または往復はがき、下記の二次元コードより、講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、職業の有無、託児の有無(1回400円/生後6ヶ月以上)を記入のうえ、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。)



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

TEL 083-921-1929/083-922-2792 FAX 083-932-6417