令和7年度

か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



令和7年2月講座のメニュー

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~
9/21	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場:(一財)山口県婦人教育文化会館内 山口市働く婦人の家

受 講 科: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 科 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:エプロン、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)

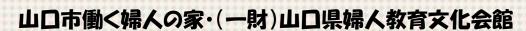
応募方法: 窓口または往復はがき、下記の二次元コードより、講座名、住所、氏名、

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 ♪

(但し受講科は、1,100円×残りの講座回数となります。)



〒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