3 簡単お魚クッキング

１月２０日　金曜日　　託児あり
１０：００～１３：００
　遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。１５分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師　管理栄養士　東（あずま）　亜希子（あきこ）・山田（やまだ）　和美（かずみ）

　お家で魚料理を食べたいけれど、魚を料理するのはちょっと苦手だな、面倒だなと思っている人も多いのでは。
　パパッと簡単に作れておいしい魚料理を作ってみませんか。
　グループではなく、最初から最後まで全て１人で２人分を作ります。

　「切り身の魚」でゴマ味噌マヨ焼き
　ストックするのに便利な「シーチキン」の和え物
　いつでも手に入りやすい「ちりめんじゃこ」でのりじゃこトースト

※天候不順などによる魚の入荷状況により、内容を変更する場合があります。
※実習した料理は全て持ち帰ります。
※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。（資料がない場合もあります。）

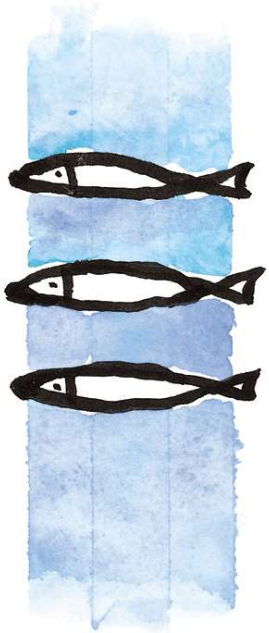
◆持ち物
持ち帰り容器、手さげ袋、保冷材、エプロン、ふきん（3～5枚程度）、
台ふきん（1枚）、筆記用具、マスク、
上着など（換気のため部屋が冷えることがあります。）

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。
※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定　員　10人

費　用　2，250円　【内訳】受講料650円、教材費1，600円

会　場　サンライブ3階　調理実習室



講師プロフィール

管理栄養士

東　亜希子（あずま　あきこ）

　病院や老人保健施設での勤務を経て、現在は乳幼児の栄養相談、特定保健指導を行っている。
　保育園での給食提供にも関わっている。

管理栄養士

山田　和美（やまだ　かずみ）

　社員食堂などの勤務を経て、現在は離乳期や幼児、小学生の栄養相談、特定保健指導などを行っている。