

神戸市東灘区

「女子プロジェクト」

女子力アップの 料理講習会 & 栄養講習会

栄養バランスをもっとちゃんと知りたい。
忙しい日は手早く作りたい。
新しい家族のために、おいしい料理をつくりたい。
そんなあなたのお悩み、解決します！



- | | |
|------|---|
| 対象 | 神戸市東灘区在住または勤務する 20～40歳の女性 |
| 定員 | 各回 20名まで |
| 日程 | 平成26年5月～平成27年3月（※日時詳細は裏面を参照） |
| 場所 | 東灘区総合庁舎5階 栄養実習室 |
| 参加費 | 料理講習会…1回 1,000円（材料費・お土産つき）/ 栄養講習会…1回 200円（教材費） |
| 申込方法 | 電話等による予約制（20名）応募多数の場合は抽選になります |
| 申込先 | 東灘区保健福祉部 こども保健係 TEL：078-841-4131（内線453～455） |
| 申込〆切 | 開催日の前金曜日 17時まで |
| 講師 | 神戸松蔭女子学院大学 食物栄養専攻 片平 理子先生 千歳 万里先生
ママ・リッシュトマト |
| 主催 | 神戸松蔭女子学院大学 / 神戸市東灘区保健福祉部 |
| 協賛 | マルカン酢株式会社 株式会社小倉屋柳本（マルヤナギ） 日本製粉株式会社 |



女子カマッポ

料理講習会 10:00~13:30 (受付は9:45から) 参加費：1回1,000円(材料費・お土産つき)

- 1回目：平成26年 5月10日(土) 「ビタミンA、B、E、鉄：肌のかさかさ、しわを予防するための食事」
- 2回目：平成26年 9月6日(土) 「鉄、ビタミンC：貧血予防の食事」
- 3回目：平成26年 11月1日(土) 「冷え症を予防・改善するための食生活」
- 4回目：平成27年 1月10日(土) 「食物繊維：免疫力アップ・腸美人になるための食事」
- 5回目：平成27年 3月7日(土) 「超簡単、ヘルシー料理」

*連続講座ではありません

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具



料理講習会メニュー

月	5月	9月	11月	1月	3月
テーマ	肌	貧血	冷え	免疫・腸	簡単ヘルシー
料理	洋風	エスニック	韓国	和風	イタリアン
主食&主菜	あさりのあっさりピリ辛ボンゴレロッシ	カラフル野菜のタイ風本格ガバオライス	大豆ともやしの炊き込みご飯 ほっこり鱈のコチュジャン煮	カラフルケーキ寿司	バゲット 白身魚と春野菜のアクアパッツァ
前菜 サラダ 副菜	ビタミンたっぷり彩りサラダ 大豆がおいしいソイビーンズスプレッド	ひじき入りサラダ風生春巻き	ぜんまいと切り干し大根のナムル	小松菜とシメジのからしアーモンド和え	彩り野菜のゆずぼん酢マリネ いろいろお豆さんのマカロニサラダ
汁物 (スープ)		うまみたっぷり爽やかトムヤムクン風スープ	ほどほど香辛料で心からあったかチゲ風豆腐のスープ	さくふわっ! レンコンつくね碗	
デザート	夏が待ち遠しくなるオレンジプAMANジェ	ココナツミルクのタピオカドリンク	花びら餅生姜茶	かぼちゃ白玉入りあんみつ風	いちごとカスタードのドルチェ

女子カマッポ

栄養講習会 10:00~12:00 (受付は9:45から) 参加費：1回200円(教材費)

- 1回目：平成26年 6月7日(土) 「ビタミンA、B、E、鉄：肌のかさかさ、しわを予防するための食事」
- 2回目：平成26年 10月4日(土) 「鉄、ビタミンC：貧血予防の食事」
- 3回目：平成26年 12月6日(土) 「冷え症を予防・改善するための食生活」
- 4回目：平成27年 2月7日(土) 「食物繊維：免疫力アップ・腸美人になるための食事」

*連続講座ではありません

持ち物：筆記用具

※天候不順について…午前7時の時点で神戸市に大雨、洪水、暴風、大雪、暴風雪気象警報が発令された場合は中止します