

AUTUMN

出倉弘子の9月料理ライブ

出倉弘子の料理ライブとは、出倉弘子氏(料理研究家)の料理の作り方をした後、試食しながら、食についての質問やなやみなどにお答えします。

秋の味覚も出はじめながら、夏の暑さも残す9月。秋と夏のいいところ両方が楽しめます。麻婆の野菜といえば「なす」がポピュラーですが、なんと「きゅうり」で作ります。油っぽさや濃い味付けが苦手な方も、さっぱり美味しくいただけますよ。家庭菜園のきゅうりをもてあまし気味...そんな時もお役立ち!

「料理ライブ」で旬の美味しさを味わって、料理のレパートリーもふやしましょう。



メニュー (予定)	
1. アジフライ	福
2. 鶏の唐揚げ	
3. 枝豆とトマトのクリームチーズ和え	福
4. 乾物の炒め和え	福
5. 麻婆きゅうり	
6. わらびもち入りアフオガード	

福 ふるさとメニュー 福井県産の食材を使用、または福井の食文化や伝統と生かしたメニューです

9/10(土)

時間 11:00 ~ 13:00頃
場所 ハーツわかさ 組合員集会室
参加費 1000~1500円前後
必要な物 エプロン



お申込み・お問い合わせは



ふくい・くらしの研究所

TEL 0776-52-0626 FAX 0776-52-0660

メール kurashi_00017@fukuicoop.or.jp

(福井市開発5丁目1603番地 県民生協本部センター内)

* * 出倉先生携帯 090-1390-2629

FAXでお申込みの場合、以下にご記入してご送信ください。

お名前 (ふりがな)	備考欄
電話番号	
住所 〒	

AUTUMN

出倉弘子の9月料理ライブ

出倉弘子の料理ライブとは、出倉弘子氏(料理研究家)の料理の作り方をした後、試食しながら、食についての質問やなやみなどにお答えします。

秋の味覚も出はじめながら、夏の暑さも残す9月。秋と夏のいいところ両方が楽しめます。麻婆の野菜といえば「なす」がポピュラーですが、なんと「きゅうり」で作ります。油っぽさや濃い味付けが苦手な方も、さっぱり美味しくいただけますよ。家庭菜園のきゅうりをもてあまし気味...そんな時もお役立ち!

「料理ライブ」で旬の美味しさを味わって、料理のレパートリーもふやしましょう。



メニュー (予定)	
1. アジフライ	福
2. 鶏の唐揚げ	
3. 枝豆とトマトのクリームチーズ和え	福
4. 乾物の炒め和え	福
5. 麻婆きゅうり	
6. わらびもち入りアフオガード	

福 ふるさとメニュー 福井県産の食材を使用、または福井の食文化や伝統と生かしたメニューです

9/11(日)

時間 14:00 ~ 16:00頃
場所 ハーツはるえ ひまわりルーム
参加費 1000~1500円前後
必要な物 エプロン



お申込み・お問い合わせは



ふくい・くらしの研究所
TEL 0776-52-0626 FAX 0776-52-0660
メール kurashi_00017@fukuicoop.or.jp
(福井市開発5丁目1603番地 県民生協本部センター内)
* * 出倉先生携帯 090-1390-2629

FAXでお申込みの場合、以下にご記入してご送信ください。

お名前 (ふりがな)	備考欄
電話番号	
住所 〒	