

SPRING 5月 出倉弘子の料理ライブ

出倉弘子の料理ライブとは、出倉弘子氏(料理研究家)の料理の作り方を見た後、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。

「すり鉢」は日ごろ使っていますか？ミキサーやフードプロセッサも便利ですが、さっと出して使えるすり鉢とすりこぎも、お料理上手の強い見方です。5月の料理ライブには、すり鉢が活躍するお料理が2つあります。メニューを見ればわかるかも？デザートは、たまごの香りたっぷりのプリンです。他にも、新緑の季節のように、さわやかな香味がひろがるお料理がもりだくさんです。



メニュー (予定)

1. 菜の花の押し寿司  
2. ねぎの鉄砲和え
3. もやしとわかめと牛肉のごまだれ
4. 米粉シチュー
5. 魚介のイタリアン蒸し 
6. とろとろプリン 



 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

5/13(土)



お申込み・お問い合わせは



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

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 〒	