

AUTUMN

出倉弘子の

11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。

秋の味覚の代表、栗やさつまいもご飯。塩加減や米とのベストなバランスについてお教えします。他には、福井の伝統料理・麩の辛し和えや、ひじきの煮物など、乾物の料理も取り上げます。

ご参加お待ちしております。



メニュー (予定)

1. 栗ご飯(またはサツマイモご飯)
2. 棒々鶏
3. キャベツとわかめのおひたし
4. ひじきの五目煮
5. 麩のからし和え
6. おはぎ



 **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

11/11(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 〒	

AUTUMN

出倉弘子の

11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。

秋の味覚の代表、栗やさつまいもご飯。塩加減や米とのベストなバランスについてお教えします。他には、福井の伝統料理・麩の辛し和えや、ひじきの煮物など、乾物の料理も取り上げます。

ご参加お待ちしております。



メニュー (予定)

1. 栗ご飯(またはサツマイモご飯)
2. 棒々鶏
3. キャベツとわかめのおひたし
4. ひじきの五目煮
5. 麩のからし和え
6. おはぎ



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

11/12(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 〒	