

AUTUMN

出倉弘子の10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。

10月の料理ライブでは、2つのメニューできゃべつ1玉を使い切ります！付け合せでなく、メインの主役に！クリームコロッケと、簡単でおいしく、たくさん食べられる蒸しきゃべつのアレンジです。その他、懐かしくてほっとする和のおかず、新鮮な福井の魚を刺身で楽しめます。(当日の入荷次第となります)



メニュー (予定)	
1. 福井の魚で刺身	福
2. 野菜のクリームコロッケ米粉を使って	福
3. 蒸しきゃべつのタルタルソースかけ	
4. いなり寿司	
5. ひじきの五目煮	福
6. 野菜の白和え	福
7. おはぎ	

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

10/14(日)

時 間 14:00 ~ 16:00頃
場 所 ハーツ学園 さくらルーム
参 加 費 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 〒	