

令和8年度

初めての人のためのクッキング (基礎編)(応用編)

講師 栄養士 上杉照子 氏



月日	基礎編内容	月日	応用編内容
6/13	献立の立て方・包丁の使い方・ だしの取り方 ～ご飯・みそ汁・煮物他～	11/14	洋風料理 ～肉料理・サラダ他～
7/11	材料の切り方 ～炒め物・酢の物他～	12/12	お正月に ～基本のおせち料理・おもてなし料理他～
8/8	時短料理・手作り保存食 ～麺料理・レンジ料理・常備菜等～	1/23	冬の行事食 ～魚・野菜を使って・デザート他～
9/12	食品保存の仕方・使い方 ～乾物の料理・揚げ物他～	2/27	簡単中華又は韓国料理 ～豆腐料理・スープ他～
10/24	魚のおろし方 ～焼き物・味付けご飯他～	3/13	お祝い・ホームパーティー等の料理 ～市販品も利用して～

日 時：土曜日（10：00～12：30）

基礎編 令和8年6/13・7/11・8/8・9/12・10/24

応用編 11/14・12/12・令和9年1/23・2/27・3/13

会場：(一財)山口県婦人教育文化会館内 山口市働く婦人の家

令和8年2月講座のメニュー

受講料：基礎編 4,125円(5回分税込金額) 応用編 4,125円(5回分税込金額)

材料代：基礎編 3,500円(5回分税込金額) 応用編 4,500円(5回分税込金額)

持参品：エフロン、髪の落下を防ぐ三角巾等、マスク、筆記用具

応募締切：基礎編 令和8年6/6(土)

応用編 令和8年11/7(土)(消印有効)

応募方法：窓口または往復はがき、下記の二次元コードより、講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、職業の有無、託児の有無(1回400円/生後6ヶ月以上)を記入のうえ、お申し込みください。

*途中からの参加もできます。お気軽にお問い合わせください♪

(但し受講料は、1,210円×残りの講座回数となります。)



山口市働く婦人の家・(一財)山口県婦人教育文化会館

〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1

TEL 083-921-1929/083-922-2792 FAX 083-932-6417