

男性の料理教室(基礎編)(応用編)

回	基礎編		応用編	
	日時	内容	日時	内容
1	6/21	料理の基本を知ろう ～ご飯・みそ汁(だしの取り方)・炒め物～	11/29	簡単洋風料理 ～肉料理・サラダ他～
2	7/19	材料の切り方 ～煮物・和え物他～	12/20	お正月料理 ～基本のおせち料理・おもてなし料理～
3	8/30	時短料理 ～レンジ料理・市販食品や調味料も利用して～	1/17	冬の行事食 ～味付けご飯・汁物他～
4	9/27	魚のおろし方 ～魚料理・焼き物他～	2/14	簡単中華・韓国料理 ～豆腐・市販食品を使って～
5	10/18	食品の保存の仕方・使い方 ～麺料理・冷凍食材を使って～	3/28	春の食卓に ～季節の食材を使って～

講師 栄養士 上杉照子 氏

日 時：日曜日(10:00～12:30)

基礎編 令和8年6/21・7/19・8/30・9/27・10/18

応用編 11/29・12/20・令和9年1/17・2/14・3/28



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

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6/14(日) 応用編 令和8年11/22(日)(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・職業の有無をご記入のうえ、下記まで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

TLE083-921-1929/083-922-2792 FAX083-932-6417