

2024年3月の講座ご案内

春です。肝の機能が衰える時期です。おいしい手づくりの料理で心もからだもシャキッとしましょう！

月曜日講座	火曜日講座	金曜日講座	金曜日講座 夜間の部	土曜日講座
<p>3月4日 午前10時～正午 三色丼 大根とちくわのマヨネーズ ドレッシング和え 野菜の蒸し煮ポン酢かけ</p>		<p>3月8日 &lt;聴いてためになるハーブティーの会&gt; 午前10時30分～正午 調味料と薬膳についてのおはなしです。</p>	<p><b>夜</b> 3月8日 午後7時～9時 三色丼 大根とちくわの マヨネーズドレッシング和え 野菜の蒸し煮ポン酢かけ</p>	
<p>3月11日 &lt;キャベツ丸ごとメニュー&gt; 午前10時～正午 キャベツの姿煮 キャベツとコーンのピラフ キャベツ、しめじのにんにくソテー</p>	<p>3月19日 午前10時～正午 フリカデルのきのこソース煮 プレーンオムレツ コーンスープ</p>	<p>&lt;講座料金&gt; 一般料理科 ¥3300 ハーブティーの会 ¥800 米粉パン講座 ¥2500 いちご大福・黒糖いろいろ講座 ¥2800</p>	<p><b>夜</b> 3月15日 午後7時～9時 ロールキャベツ キャベツとコーンのピラフ キャベツとしめじの にんにくソテー</p>	
	<p><b>夜</b> 3月19日 午後7時～9時 フリカデルのきのこソース煮 プレーンオムレツ コーンスープ</p>			<p>3月23日 &lt;米粉パン講座&gt; 午前10時半～午後12時半 えびときのこのグラタン 揚げあんパン</p>
<p>3月25日 午前10時～正午 いちご大福 黒糖いろいろ</p>		<p>お申し込み先 河村学園 電話番号 0770-25-3257 随時募集中です。 LINEにて 毎日わが家の晩御飯配信中</p>	<p>※ 仲良しグループでのお申し込みも可能です。 ご希望の日時をお伝え下さい。 ご相談に応じます。</p>	