



ペアーレ管理栄養士の

旬 de レシピ



「おいしく、たのしく、簡単に」をモットーに、旬の食材をふんだんに使ったレシピと栄養のママ知識をご紹介します。

いつもの食事にちょっとの工夫で食べて元気な体を作りましょう！

開 講 日 **第 2 金曜日** 10:00～12:00

4 月 12 日

5 月 10 日

6 月 14 日

定 員 14名

受 講 料 4,500 円
(令和 6 年 4 月～6 月期)

材 料 費 1回600～800円

講 師 高橋 由佳

ペアーレ大仙 管理栄養士

平成 23 年～ペアーレ大仙 料理教室講師

商工会議所女性会 料理教室、病院女性部 料理教室、

秋田県栄養士会「栄養出前講座」、大曲はつらつ教室等講師

【4～6 月のメニュー】

〈4 月〉

春野菜レシピ

春野菜と豆腐の春巻き 他

〈5 月〉

春の洋食メニュー

さわらのフライ 他

〈6 月〉

スタミナレシピ

シンガポールライス 他

※食材等の都合によりメニューが変更となる場合があります。



～1 月のメニュー～

- ・鰯の麻婆あんかけ
- ・春菊とわかめの中華サラダ
- ・長いもと豆乳のスープ
- ・ハートチョコパイ

リクエストにもお応えします。気になる食材やメニューなどなんでもお寄せください♪

【お申し込み先】

ペアーレ大仙

Tel 0187(63)8600