



本格 インド家庭料理



様々な薬効をもつスパイスは、家族の健康管理をするキッチンファーマシーです。スパイス使いの基本を学びながら、本格的なインドの家庭料理を作ってみましょう♪

【日時】 5月31日、6月21日・28日、7月5日・19日の金曜日
午前9時30分～午後0時30分 <全5回>

※初回のみ、午前10時～午後0時30分です

【ところ】 花小金井南公民館 学習室1(実習室)

【講師】 小神野 彩子さん(インド料理講師)

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【定員】 12名

【持ち物】 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

【費用】 3,500円(材料費)※初日に集金します。返金はできません。

【申込み】 5月17日(金)まで(月曜日を除く)の午前9時から
午後5時までに、裏面の問合せ先へ(電話可)

※申込み多数の場合は抽選し、5月18日(土)以降、全員に結果を連絡します。

申し込み方法等詳細は裏面へ





講座スケジュール



回	日程	時間	内容	講師
1	5月31日 (金)	午前10時 ～ 午後 0時30分	【講義】 インド料理とその背景にある インドの文化や気候・地理・ 伝統医療アーユルヴェーダ等のお話と、 基本的なスパイスの解説	小神野 彩子さん (インド料理講師)
2	6月21日 (金)	午前 9時30分 ～ 午後 0時30分	【調理実習】 (各回3品程度を作ります) 基本的なスパイスの使い方と インド家庭料理の調理方法を 学ぶ	
3	6月28日 (金)			
4	7月5日 (金)			
5	7月19日 (金)			

メールマガジン配信中

小平市ホームページ
よりご登録ください



※講座の内容は変更になる場合があります。

【問合せ先】

小平市立花小金井南公民館
小平市花小金井南町2-12-6
電話 042-461-0861

