

# 2025年度東新潟コミュニティセンター料理教室

## 第4期日程予定と受講生募集のご案内

※ 申込みは 11月15日(土) から開始致します

募集コース名	曜日	開催日			定員	講師	参加費
〈3ヶ月 3回コース〉		事務手数料 200円(3ヶ月分)					
毎回 1,900円 当日払い 初回のみ 2,100円(手数料込)		1月	2月	3月		手数料は初回に 頂きます	
時短でごちそう	火曜	13	10	10	16人	小野	5,700円
家庭料理でおもてなし	火曜	20	17	17	16人	小野	5,700円
ふだんのおかずでおもてなし (和洋中)	水曜	7	4	4	16人	笹川	5,700円
からだ元気	水曜	14		11	16人	萱場	3,800円
パンやお菓子、手軽な料理で おもてなし	水曜	21	18	18	16人	笹川	5,700円
メンズ	木曜	15	19	19	16人	小野	5,700円
レポートリーを広げたい今日の晩ごはん	金曜	9	13	13	16人	鷲津	5,700円
簡単作り置き	金曜	16	20	6	16人	霜田	5,700円
キッズクッキング(小3～小6)	土曜	17	21	21	12人	樋浦	3,000円
お家で手軽におもてなし	日曜	18	15	15	16人	小野	5,700円

※キッズクッキングは毎月1,000円当日払い(初回のみ1,200円) 開催時間 各コース 10:15～13:00

- ・たくさんの方に受講して頂く為、1期が3ヶ月となりますので1年で4回募集があります
- ・※切 12月10日(水) ※各コースとも応募多数の場合、抽選となりますのでご了承下さい

### 【当料理教室の取組み】

- ・アルコール消毒液の設置と清掃や換気の徹底
- ・全スタッフのマスク着用、当日の体調全般確認

### 【受講者の皆様へお願い】

- ・事前の検温とマスクの着用
- ・石けんやアルコール消毒による手洗いの徹底
- ・体調のすぐれない方の参加はご遠慮下さい

※今後の状況によって延期や中止の場合があります

※当選者へのみハガキを2週間以内に送らせて頂きます(選外通知なし)

- ・お申し込みお問合せ

**東新潟コミュニティセンター**

新潟市中央区東万代町9番1号(万代市民会館2F)

**025-246-7714**

(第4月曜休館・火曜～金曜の祝日は休館)



<2025年度第4期    2026年1月～3月>    東新潟コミュニティセンター料理教室    メニュー    一覧

	1月	2月	3月
	13日	10日	10日
(火) 時短でごちそう	簡単ピラフ 人参とツナのサラダ	けんちんうどん プルーンチョコ	マーボー春雨 白菜の中華風甘酢漬け 青梗菜とかにかまサラダ
	20日	17日	17日
(火) 家庭料理でおもてなし	旬の魚とほうれん草のグラタン レンコンのタルタルサラダ カブのポタージュ	鶏挽き肉団子のスープ アボカドの中華風サラダ 中華蒸しカステラ	ヒレ肉の簡単味噌つけ 車麴の卵とじ カブと揚げの味噌汁
	7日	4日	4日
(水) ふだんのおかずでおもてなし(和洋中)	ポトフ 冬菜の辛し和え ワインかん	薄切り肉のサンドカツ 筑前煮 簡単リーフパイ	揚げ魚のおろし煮 春キャベツと肉のサラダ ごま豆腐 フルーツ寒天
	14日		11日
(水) からだ元気 ＜代謝を上げて免疫アップ＞	生姜ごはん エビと白菜の豆乳煮 福袋 抹茶豆腐もち		八宝菜 ～中華丼 ザーサイともやしのあえもの ヨーグルトプリン きんかんとしょうがのシロップ
	21日	18日	18日
(水) パンやお菓子、手軽なお料理でおもてなし	鶏の甘酢だれ 中華風野菜たっぷりスープ ブラウニー	テーブルパン スペイン風オムレツ キャロットポタージュスープ	ハヤシライス シーザーサラダ クリーミープリン
	15日	19日	19日
(木) メンズ	塩豚和ポトフ 茶わん蒸し 大根とたらこの煮なます	がんもどきのおろし和え レンコンしんじょ 水菜のお浸し	ロース肉のマスタードソース煮 小松菜とパスタのスープ 温かいじゃが芋サラダ
	9日	13日	13日
(金) レパートリーを広げたい 今日の晩ごはん	牡蠣のクッパ チジミ ほうれん草のナムル	鶏モモ肉のスープカレー カリフラワーのサラダ ガトーショコラ	トム・ヤム・クン 春雨サラダ(ヤムウンセン) 焼きバナナ
	16日	20日	6日
(金) 簡単つくりおき	鱈の煮物 小松菜のワサビ漬 白菜のチーズサラダ 煎り大豆のごはん	爽やかな辛さの麻婆豆腐 春雨ともやしのピリ辛サラダ 麴チャンプルー 胡瓜の春巻き	簡単キッシュ ツナと大根のサラダ 苺のパイ ストロベリーティー
	17日	21日	21日
(土) キッズクッキング	カルボナーラ 牛乳プリン	オムライス 生チョコのビスケットケーキ	鶏ごぼう飯 パンプキンムース
	18日	15日	15日
(日) お家で手軽におもてなし	塩豚和ポトフ 茶わん蒸し 大根とたらこの煮なます	鶏肉と野菜の香り焼き 人参スープ 大根とハムのサラダ	若芽とウドの和え物 小さな海苔巻 小松菜と鯖缶の汁