

【初台キッチン 講座風景をご紹介します】

● はじめてさんの一汁三菜① ● 2016年6月22日（水）



講師：こて やすこ



初台キッチンでは初の試み！
平日午後6時半からの料理教室。
お鍋でごはんを炊いたり、出汁をとったり、
基本の家庭料理を学ぶ全3回の講座です。



一汁三菜とは何か？
まずは説明から…。



見て見て！
こんな感じ。

ハイ。
触ってみて。



ちょっと緊張気味？の「はじめてさん」
とってもフレンドリーな、こて先生は調理の説明をしながら、お鍋やフライパンをみんなの目の前に
持って行って、皆さんに見せたり触らせたり…。調理実習はデモの後です。覚えておいて下さいね。





『はじめてさんの一汁三菜』ならでは…。
包丁の持ち方から調理道具の使い方まで、先生が
丁寧な指導してくれるから大丈夫。今回は10代の
男性と可愛い女子高生も参加です♪



調理も盛り付けも和気あいあい。慣れない手つき
ですが、とっても楽しそう。
丁寧に盛り付けたらよいよ試食です。
でも、その前に写真を撮らなきゃ！！



《メニュー》

- ・お鍋炊きごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・かぼちゃの煮物
- ・いんげんのごま和え
- ・キャベツの浅漬け
- ・お味噌汁

