



# レシピをもって



# 出前講座にかがほす



めざせ健康あきる野21・食育推進班では、あきる野市の皆さんが、より健康でいられるために地産地消をめざした簡単料理レシピを使って、出前講座を開催します。市内のいろいろな組織や団体にあわせて、簡単料理レシピの紹介や実習、栄養士による栄養・健康講座などを開催いたします。お気軽にご利用ください。

実習できる「簡単料理レシピ」（20種類のメニューから選べます）



「いもいも好み焼き」



「玉ねぎのおかかあえ」



「にんじんとツナの中華和え」



「ごぼうとひき肉の味噌丼ぶり」(元気どんぶり)



「のらぼうサラダ」

## 【ご利用方法】

### ◆申込みのできる方

10人以上の市内にある組織や団体及び食に関心のある市民グループ

### ◆開催時間と会場

時間: 月曜～金曜 9:30～16:00間の約1時間～2時間程度。

会場: 各団体でご準備ください。

※土日祝日の開催については、ご相談ください  
※年末年始を除く

### ◆費用

1人100円～食材料実費程度

### ◆申込み方法(ご利用までの流れ)

希望する日の1ヶ月前までに申込みください

- ①電話で健康課へ申し込みます。  
→希望の日時(複数)、内容、参加人数、代表の方の連絡先等お伝えください。
- ②後日、健康課から代表の方へ開催についてご連絡いたします。
- ③開催日前に「事前打合せ」を行います。  
→栄養講座・調理実習の内容、会場設備、参加費の支払い等について確認します。
- ④開催当日を迎えます。

お申込・お問合せ先 : 〒197-0825 あきる野市二宮350番地 あきる野市 健康課  
電話 042-558-1111(内線 2661・2662)



# 簡単料理レシピ講習会「出前講座」のご案内

## Aコース

調理デモンストレーションと  
講座のコース

※調理実習、試食はありません

<時間> 60分～80分

<参加費> 無料

<内 容>

- ・レシピ紹介
- ・調理デモンストレーション
- ・栄養・健康講座

## Bコース

調理実習(※)と  
講座のコース

※1人前の1/4～1/2量の試食。

<時間> 約2時間

<参加費> 100円

<内 容>

- ・レシピ紹介
- ・調理デモンストレーション
- ・調理実習
- ・試食
- ・栄養・健康講座

## Cコース

調理実習(※)と  
講座のコース

※1人前、献立2品以上の試食。

<時間> 約2時間

<参加費> 献立による

<内 容>

- ・レシピ紹介
- ・調理デモンストレーション
- ・調理実習
- ・試食
- ・栄養・健康講座

### 実習できる「簡単料理レシピ」(20種類のメニューから選べます)



「おもちだんご」



「おさつかりん糖」



「どんだん焼き」



「にんじんのこぶあえ」



「玉ねぎお好み焼き」



「にんじんのきんぴら」



「鶏ひき肉の五目丼」



「のらぼうとさけの  
レモン寿司」



「夏野菜の元気もりもり」



「チンゲン菜の梅じゃこ  
チャーハン」



「じゃがいものピザ風」



「きんちゃくねぎ」



「炒めにんじんとたらこのスープ」



「洋風野菜そぼろ丼」



「ほうれん草の簡単ピザ」

市ホームページ(めざせ健康あきる野 21「食育推進班」) 簡単料理レシピ作り方はこちら

