

# 『はまキッチン』の料理教室 2020年10月 「横浜野菜 de やさしい手料理」

10月の「やさしい手料理」は“簡単”“ヘルシー”“美味しい”野菜たっぷり定番メニュー！  
『野菜の美味しい食べ方①中華編』新鮮な横浜野菜のみずみずしい食感と香りを存分に楽しめる  
「秋野菜たっぷり中華丼」「千切り野菜の華風サラダ」「中華風かきたまスープ」の3品です！



画像はイメージです

旬の横浜野菜を使った家庭料理を再現しやすいようにわかりやすく丁寧に解説します！  
お料理初心者や基礎から学び直したい方にもおすすめです。※男性大歓迎！

開催日時：2020年10月21日（水）10:30~12:30（終了予定）受付 10:15~

開催場所：「クッキングサロン ハマツ子」

横浜市営地下鉄センター北駅2番出口より徒歩1分

JA横浜都筑中川支店3階 都筑区中川中央1-26-6

メニュー：  
・秋野菜たっぷり中華丼  
・千切り野菜の華風サラダ  
・中華風かきたまスープ

参加費：2,000円

定員：10名

持ち物：マスク、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具

お願い：受講の際は、マスクを着用ください。

実習は、手袋を着用ください。（手袋はJAで用意いたします。）

<キャンセル料について>

開催日の2日前（土・日・祝日・年末年始を除く）よりキャンセル料として  
全額お支払いいただく事になりますので、ご了承ください。

キャンセルの場合は早めの連絡（電話のみ）をお願いいたします。

※お車でのご来場を禁止させていただいております。

お車で越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

※その他諸注意等につきましては、「クッキングサロン ハマツ子」の

HPまたは受講者募集チラシをご覧ください。

<https://ja-cookingsalon.jp/>

\*「はまキッチン」は、日本野菜ソムリエ協会認定「野菜ソムリエ」の資格を持ち、横浜市環境創造局農業振興課認定「はまふうどコンシェルジュ」のメンバーで構成された食のエキスパートグループです。

公式ブログ <https://ameblo/hamakitchen-yokohama/>  
Facebook [hamakitchen@hamakitchen](https://www.facebook.com/hamakitchen)

《お問合せ先・お申込み》 JA横浜 地域ふれあい課

☎ 045(942)2312(代表) ☎ 045(942)2316(直通)

受付 9:00~16:00(土・日・祝日・年末年始を除く)



講師：木村 滋子

野菜ソムリエプロ  
食生活ジャーナリスト  
管理栄養士  
料理研究家