

# 17. 料理



## No.186 手づくりパン教室

講師名	三城 恵利
内容	「ふっくらふんわりいい香り…手作りパンは作るときも食べるときも ハッピーです!!」 仲間でパンを焼いて食べましょう!!
要：材料費	
対象人数／年齢	5人～10人程度／小学生から大人まで



## No.250 手ごねパン教室

講師名	杉尾 杏香
内容	約2時間半で作れる手ごねパンをはじめ、牛乳パックを使ったパン作りや子どもも大人も笑顔になれる可愛くて美味しいパン作りをお伝えします。 宮崎で数少ないおうちパンマスター認定講師です。夜5分の仕込み、朝は15分で焼きたての食べられるパン作りも伝えていきたいです。
要：材料費	※切ったら絵が出るかわいいデコもち作りもお伝えします。
対象人数／年齢	5人～8人（要相談）／年長から大人まで



## No.168 ケーキ作り

講師名	野田 明美
内容	手作りケーキの美味しさと楽しさを提案いたします。 初心者でも簡単に作れるよう指導いたします。
要：材料費	
対象人数／年齢	5人～10人程度／小学生以上



## No.67 ふるさと料理・防災講話・男女共同参画（ジェンダー）講演・指導

講師名	樋口 弓子
内容	郷土料理や保存食、高齢者食の指導をしています。コミュニティ防災に関する講話なども行います。 〈活動内容・講話〉 コミュニティ防災：「私たちに出来る防災とは」など 男女共同参画：「女性が参画するまちづくり」など
要：材料費	
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



## No.152 茶道・料理・読み聞かせ など

講師名	戸田 淳子
内容	<p>小学校の茶道クラブを指導しています。 文庫「のんびり文庫」の代表を務めており、読み聞かせもいたします。 その他、料理について・法律について・子育てについても対応可能です。</p>
要：材料費	
対象人数／年齢	不問



## No.244 調理実習

講師名	木本 江美
内容	<p>年代に合わせた調理実習指導や離乳食、妊婦の栄養指導などを行っています。管理栄養士、調理師の立場からお話しします。</p>
対象人数／年齢	5～30人／乳児～高齢者まで



## No.269 手ごねパン教室

講師名	仁田脇 まなみ
内容	<p>おうちでも作りたくなるシンプルで優しいパン作りを目指しています。 自宅でも取り入れやすい発酵の仕方をお伝えし、揃えやすい材料を使用しています。</p>
要：材料費	
対象人数／年齢	5～8人／大人



## No.団45 手打ちうどん作り体験

団体名	ドリーム空海ボランティア
内容	<p>小さな子供さんから高齢者まで幅広く手打ちうどん作りを体験できます。 シコシコ感のある本格手打ちうどんを簡単に作る事ができ、みんなでおいしさを楽しみましょう。</p>
対象人数／年齢	5人～30人程度／不問



No.274 手づくりパン・ケーキ・料理教室

講師名	渡邊 玲子
内容	時短手ごねパン、失敗しないケーキ作り、カンタンおいしい料理を1時間で3~4品作ります。どれも基本からお伝えします。 ご要望に合わせてレッスン内容は決まります。
要：材料費	※エプロン・持ち帰り用のタッパーや袋をお持ちください。
対象人数／年齢	5人以上／4才～高齢者まで