

# 本格中国料理を家庭でつくろう！

「ひだまりクッキング・サロン」は、プロの料理研究家の炭谷先生をお招きして、お料理の作り方を教えていただきながら、実際にチャレンジし、その後みんなで先生を囲んで会食しよう！という企画です。

**講師：中国料理研究家**

**炭谷 和恵（すみたに かずえ）先生**

ロンドン在住を経て陳健民氏に師事。中国本土でも研鑽を積む。二十数年来、目黒の自宅にて料理教室およびManner-BO サロンにて中国家庭料理・中国茶クラスを担当。健康を保つためには日常、体に良い自然の食材を使うことと、コラーゲンたっぷりのスープ、そして化学調味料を使わない調味をモットーにしている。社会福祉士の資格も取得し活動している。



## \*メニュー\*

**粽子**

(中国ちまき)

**木犀肉**

(豚肉・卵・きくらげの炒め物)

**肉絲拌水芹菜**

(芹と豚のあえもの)

**日時：令和2年3月1日(日)**

9:45~12:00 **料理教室**

12:00~13:00 **会食**

**場所：ハートランドひだまり**

(福) 豊芯会 豊芯ビル1F

**参加費：2500円(食材費込み)**

**定員：20名(先着順となります)**

**【お申込み・お問い合わせ】**

ハートランドひだまり

クッキング・サロン担当：炭谷

Tel: 03-3915-9052 Fax: 03-3915-9166

