

## ひだまりクッキング・サロン Vol. 10

# 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、お料理のつく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\*

シェンリウチンクアチーヌー  
**鮮溜青瓜鶏絲**

(キュウリと鶏むね肉の塩味炒め)

シャアシュウヨウリンチー  
**夏蔬油淋鶏**

(鶏のから揚げ香味甘酢ソース、夏野菜添え)

シャンドンファンチェリャンミン  
**山東蕃茄涼麵**

(山東風トマトと卵の涼麵)

日時：平成29年8月6日(日)

10:00~12:00 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：渋谷

Tel: 03-3915-9052

Fax: 03-3915-9166

