

ひだまりクッキング・サロン Vol. 11

# 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-B0 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\*

ハイナンジーファン  
**海南鶏飯**

(アジアンチキンライス)

ホンシャオザド ウ フロウピエン  
**紅焼炸豆腐肉片**

(厚揚げと豚肉の煮もの)

チャオクイユウティン  
**炒鮭魚丁**

(鮭の炒めものレタス包み)

日 時：平成 30 年 1 月 21 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：炭谷

Tel：03-3915-9052

Fax：03-3915-9166

