令和８年度 あおもり県民カレッジ 東青地区地域キャンパス講座（青森市）
実施報告書

ワンパンで３品同時に調理、時短料理教室！

1　開催日時：令和８年 10 月 17 日(土)　14:00～15:40

2　開催場所：青森県総合社会教育センター　３階・調理実習室

3　参加者数：11 名

4　主な内容

・フライパン１つで３品を同時に作る時短料理教室を開催しました。この日のメニューは中華。「包まないで小籠包」「とろとろ海老マヨ」「あっという間に青椒肉絲」の３品。「手軽に品数が増え、洗い物が減る」と参加者からも大好評。忙しい日々の食卓を豊かに彩る、満足度の高い有意義な学びの場となりました。

5　写　　真







