

# 5月の時間割 (※メニュー・時間割は変更になることがあります)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6	7 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	8 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	9 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	10	11 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:30 <b>A</b>	12 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:30 <b>A</b>
13	14 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	15 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	16 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	17	18 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:30 <b>B</b>	19 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:30 <b>B</b>
20	21 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	22 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	23 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	24	25 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:30～	26 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>e</b> 17:30 <b>C</b>
27	28 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	29 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	30 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	31 【注意】 6月ですが 5月扱い→	1 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b> 17:30 <b>D</b>	2 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b> 17:30 <b>D</b>

- A**・鶏の照焼き  
 ・卵の花(おからの煮物)  
**人気!**・絶品もちもち山菜のおこわ  
 ・ふわふわ汁



【基本の和食～蒸し器の使い方～】  
 「鶏の照り焼き」和食の定番レシピです。  
 鶏肉を柔らかく焼くコツを覚えられます♪  
 「卵の花」低カロリーで栄養満点！教室のメニューを  
 ほぼ制覇した、受講生KさんのTOP10に入るメニューです！  
 「おこわ」蒸し器で蒸した本格おこわ。意外と簡単！  
 今が旬の山菜と、もち米の食感で、おいしいおこわを。  
 「ふわふわ汁」卵をふわふわ・きれいに仕上げるには？

- B**・鶏肉ときのこのトマト煮込み  
 ・本格えびピラフ  
**人気!**・そらまめのポターージュ  
 ・みかんの牛乳寒天



【基本の簡単！お役立ち洋食】  
 「トマト煮」フライパン1つで作れ、意外と簡単  
 そして、凝って見えるお得な料理です♪  
 「ピラフ」生米を炒めて作る、本格洋風炊き込みご飯です！  
 「ポターージュ」旬のそらまめを使った、春の栄養たっぷりのポターージュで  
 す！「グリーンピース」でもおいしく作れます。  
 「ミルク寒天」寒天は食物繊維70パーセント＆カロリーゼロ  
 超優秀なダイエット食材！  
 小腹が空いた時に食べれば、お腹まできれいに♪

- C**・ミルフィーユソースかつ丼  
 ・春キャベツと胡瓜の浅漬け  
**人気!**・クリーミー豆乳みそスープ  
 ・かぼちゃプリン



【福井名物！～上手な揚げ方～】  
 「ソースかつ丼」ソースは当学園の自信作！  
 「うまい」と評判で、喜ばれる事うけあいです。  
 定番福井名物を、とんかつ用の肉がなくても作れる、  
 ミルフィーユかつで仕上げます♪  
 チーズを挟んだり、アレンジも楽しめますよ。  
 「浅漬け」家で簡単に作れる浅漬け。  
 使いきれない野菜に困る方必見！  
 「豆乳スープ」女子に大人気！ほんのり甘くてクリーミーな、  
 発酵スープです。

- D**・ホイコーロー(回鍋肉) **人気!**  
 ・白身魚の中華あんかけ  
 ・豆腐のトマトの中華サラダ  
 ・チョコブラウニー(予定)  
 ・ごはん



【人気の簡単中華～炒め方～】  
 「回鍋肉」  
 豚肉とキャベツを使った、定番中華！  
 素がなくても、家庭で簡単に本格中華が楽しめます♪  
 熟練受講生Mさんの、一押しメニューです。

【甘酢あん】  
 魚にとろ～りあんかけをかけた、魚嫌いにもオススメの一品です。  
 様々な季節の魚で試してみてください。  
 丸ごと1匹の魚を使えば、豪華なおもてなし料理に..!  
 「中華サラダ」  
 簡単な手作り中華ドレッシングを作ります。  
 パパッと出来るので、ちょっと一品欲しい時助かりますよ。

- e**・フォレノワール



【年に1度！ケーキデコレーションのコツ】  
 フランス語で「黒い森」という意味を持つ、  
 見た目もシックな大人系ケーキ。  
 ココアを使った丸いスポンジに、  
 きれいでコロンとしたテクニクをお伝えします♪

■注意■5月7日から、レッスンスタート！  
 【GW休講のお知らせ】  
 4月29日(月)～5月6日(月)の授業が全て、  
 お休みとなります。  
 休み中のご予約はお手数おかけしますがネット予約・  
 LINEでお願いいたします( \_ )>