

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|--|--|--|-----|--|--|
| 3 | 4 13:30 A 18:30 A | 5 11:30 A 19:00 A | 6 11:00 A 19:15 A | 7 | 8 11:00 A 14:00 e 18:00 A | 9 11:00 A 14:00 e 18:00 A |
| 10 | 11 13:30 B 18:30 B | 12 11:30 B 19:00 B | 13 11:00 B 19:15 B | 14 | 15 11:00 B 14:00 e 18:00 B | 16 11:00 B 14:00 e 18:00 B |
| 17 | 18 13:30 C 18:30 C | 19 11:30 C 19:00 C | 20 11:00 C 19:15 C | 21 | 22 11:00 C 婚活イベント 17:30(予定) | 23 11:00 C 14:00 e 18:00 C |
| 24 | 25 13:30 D 18:30 D | 26 11:30 D 19:00 D | 27 11:00 D 19:15 D | 28 | 29 11:00 D 14:00 e 18:00 D | 30 11:00 D 14:00 e 18:00 D |

- A**
- いかのたたき(さばき方)
 - 揚げ茄子のえびあんかけ
 - ひじきの煮物
 - 黒蜜きなこの豆乳プリン
 - ごはん、みそ汁付



【お魚料理教室～イカ 1人1尾～】

イカがさばけるようになれば、魚屋やスーパーで丸ごと購入でき、より新鮮なイカを、無駄なく美味しく調理できるようになります♪
1人1杯さばいてもらう予定です！

(注)1人1杯！イカのさばき方は年に1回の予定。

「えびあんかけ」これから旬の茄子を使った、人気のおいしいあんかけです。

「ひじきの煮物」おかずの定番！たっぷり作って冷凍→弁当 OK♪

「プリン」豆乳を使ったヘルシーデザート。簡単黒蜜も作ります♪

- D**
- 豚キムチ
 - 海鮮チヂミ
 - 簡単ビビンバ～温玉のせ～
 - 韓国風スープ



【年に1度！韓国料理クラス】

「豚キムチ」夏に向けての定番スタミナ料理。すぐに出来るので、お酒のあてにもぴったりですね。

「チヂミ」小麦粉があれば、お好み焼きより手軽に作れます！

ランチやおかず、お酒のアテにも。

具材を変えるだけでアレンジ自由自在です。

「ビビンバ」韓国料理に欠かせない。常備菜のナムルを覚えられます。

ナムルは冷蔵庫にストックしておけば、とっても便利です。

「スープ」韓国ではわかめスープを誕生日に食べます。

韓国スタイルで作ります♪

- B**
- サーモンのクリームパスタ
 - えびとアボカドのサラダ
 - 美肌スープ
 - 美肌ゼリー



【美肌健康料理のクラス】

美容効果絶大な「サーモン」「アボカド」「手羽先」を使った、美肌メニューです♪

「クリームパスタ」意外と簡単にクリーミーなパスタが作れます。パバッと作れるのでランチにもぴったりです。

「アボカドサラダ」食べる美容液！ともいわれるアボカド。

アボカドの選び方・切り方を知らない方も是非！

「美肌スープ」コラーゲンたっぷりな手羽先を使って、

コラーゲンスープを作ります♪

「ゼリー」ビタミン爆弾！といわれる、ローズヒップティーを使ったゼリーです。

- e**
- ケイク・オ・フリユイ
 - 手作りお菓子



【お菓子のクラス～絶品パウンドケーキ～】

所要時間約2時間～ 1人1本作ります。

難易度☆

お店でもおなじみのフルーツやナッツなどが入ったパウンドケーキです。

入れる材料で、色々なパウンドケーキになるので、

バナナを入れたり、アレンジし放題！

日持ちがするのでプレゼントにもぴったりです♪

スーパーで手に入る「あのクリーム」を入れると絶品に！！

焼き時間に、簡単なお菓子を1品作ります。

- C**
- あじの南蛮漬
 - あじのたたき
 - 五目豆
 - 絶品！生姜甘辛ひき肉ご飯
 - アジのさばき方



【お魚料理教室～アジ 1人1尾！～】

あじを1人1尾さばいてもらいます。青魚が苦手な方も、

「3枚おろし」を覚えればほとんどの魚をさばけます！

料理教室でしか習う機会がないですよ！まだの方は是非。

「五目豆」たっぷり作って冷蔵庫に常備♪お弁当や

あと一品！って時に便利です。習っておけば役に立ちます。

「ごはん」家で実際作る方が多い、混ぜご飯です！

生姜でさっぱり、簡単・おいしい大人気メニューです。

■重要なお知らせ！！

6月から、土・日曜日のレッスン時間が一部変更となります。

17時30～のレッスンは、18時～となります。

何卒、よろしく願いいたします。