

# 7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
1	2 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	3 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	4 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	5	6 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>A</b>	7 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>A</b>
8	9 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	10 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	11 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	12	13 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>B</b>	14 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>B</b>
15 海の日	16 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	17 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	18 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	19	20 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:30 ~	21 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>C</b>
22	23 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	24 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	25 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	26	27 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>D</b>	28 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>D</b>

- A**・得意料理の定番！肉じゃが  
 ・やみつき！たこの七味焼き  
 ・金時草と長芋の酢の物  
 ・冷や汁



**【肉じゃがのコツと郷土料理】**

「得意料理は？」って聞かれたらお決まりの「肉じゃが」って答えてみたくなりませんか？

お待ちかねの肉じゃがと石川を代表する加賀野菜「金時草」を使った酢の物です。

「たこの七味焼き」七味がくせになるタコをつかった簡単フライパン焼きです。七味の量で辛さの調整が出来、酒のおつまみにもぴったりな結構人気のメニュー♪

「冷や汁」食欲のない日や暑い夏の日に食べたい一品♪手軽な材料で、簡単に作れる冷や汁です。

- D**・新常識！やわらか冷しゃぶ中華風  
 ・トマトと卵の中華炒め  
 ・あぶりホタテの中華風前菜  
 ・簡単手作りアイス



**【簡単・スピード中華♪】**

「豚しゃぶ」中国料理店直伝！の人気メニューです。夏には欠かせない！豚しゃぶをグレードアップさせておうちの定番メニューにしませんか？

お肉を柔らかく茹でるには、コツがあります。

「卵炒め」トマトと卵だけで、超簡単本格中華！

5分で出来ちゃう中国・台湾の定番料理です。

「ホタテの前菜」簡単においしくできる、中華の前菜です。揚げ茄子にもよく合う、万能たれで仕上げます。

- B**・スパイスで作る！海の幸のカレー  
 ・ターメリックライス  
 ・夏野菜の塩麹サラダ  
 ・アイスチャイ



**【年に1度！スパイスで作る本格カレーです】**

彼女に作ってもらいたい料理の、第1位はなんと！

「カレー」という結果が出ました。

好みもあるし、おいしく作ろうと思っても意外と難しい。

今回は、カレールーを使わずにスパイスを使って作る本格カレー！

是非家で作る定番カレーにしてください。

普通のカレーより簡単で、早くできます。辛さの調節も自由自在！

「塩麹サラダ」万能調味料の、塩麹を使ったドレッシングで

サラダを作ります。塩麹は定番調味料になりましたね。

「チャイ」スパイス入り、インドの甘いミルクティーです。

- C**・さばの竜田揚げ  
 ・加賀太胡瓜の冷製あんかけ  
 ・きんぴらごぼう  
 ・抹茶の白玉団子



**【定番和食と金沢の定番郷土料理】**

「竜田揚げ」お魚を、サクサクの竜田揚げにします！

習っておけば、鶏肉の竜田揚げや好きな魚で作れます。

「太きゅうりのあんかけ」石川の郷土料理の代表格！

加賀野菜の太胡瓜を使った、冷たいあんかけ料理です。

スーパーにもよく並び、太胡瓜の使い方を覚えよう♪

太胡瓜を使うのは、1回だけです。

「きんぴらごぼう」作り置きのおかずにもぴったり。

大量に作っておいても、炊き込みご飯に使うなり色々アレンジ出来ますよ。れんこんでも作れます。

- e**・フルーツシャルロット(予定) new

**【プレゼント・女子会に♪華やかなケーキです。】**

所要時間約2時30分位

シャルロットは、女性の帽子に見立てた洋菓子。デパ地下などでもよくみる、おなじみのケーキです。

お持ち帰り用の箱はつきます。

レッスン後、家に帰るまで時間のかかる方は、

保冷バックなどのご用意をお願いします。

**■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～のレッスンが、18時～となります。

何卒、よろしくお願ひいたします。