

8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
29 (注)☎☎ 7月ですが 8月メニュー☎	30 13:30 A 18:30 A	31 11:30 A 19:00 A	1 11:00 A 19:15 A	2	3 11:00 A 14:00 e 18:00 A	4 11:00 A 14:00 e 18:00 A
5	6 13:30 B 18:30 B	7 11:30 B 19:00 B	8 11:00 B 19:15 B	9	10 11:00 B 14:00 e 18:00 B	11 11:00 B 14:00 e
19	20 13:30 C 18:30 C	21 11:30 C 19:00 C	22 11:00 C 19:15 C	23	24 11:00 C 婚活イベント 17:30 ~	25 11:00 C 14:00 e 18:00 C
26	27 13:30 D 18:30 D	28 11:30 D 19:00 D	29 11:00 D 19:15 D	30 (注)☎☎ 9月ですが 8月扱い☎	31 11:00 D 14:00 e 18:00 D	1 11:00 D 14:00 e 18:00 D

- A**・野菜と帆立のかき揚げ
 ・ささみの冷製葛たたき
 ・焼きなす南部づけ
 ・ざるそば～手作り追いがつおつゆ～



【夏のさっぱり和食～かき揚げのコツ～】

「かき揚げ」自己流で作ったら、よく失敗する揚げもの。サクサクに、上手に揚げるコツが満載ですよ。
 「葛たたき」パサつきやすいささみを、夏にぴったりなのどごしつるりとした食感に仕上げます。
 食欲がなくても、さっぱり食べられる簡単人気メニュー♪
 「焼きなす」夏には外せない人気の一品です。
 焼きなすは手軽に作れるので、何かと覚えておくと便利です。
 「ざるそば」金沢の製麺所から買付けたおいしい麺を手作りの「追いがつお」つゆを作って頂きます。

- D**・野菜たっぷりラトウイユ
 ・鮮魚のプロヴァンス風
 ・アラを使った魚介スープ new (予定)
 ・ほうれん草と半熟卵のチーズココット



【基本の洋食～アレンジ自在の定番常備菜～】

「ラトウイユ」フランスの夏野菜たっぷりの、煮込み料理です。
 冷めてもおいしいので、お弁当等にもぴったり。
 余っても、カレー・パスタ・ドリアなどアレンジ自在です♪
 「プロヴァンス風」バジルとにんにくの香りが堪らない！フレッシュトマトの入ったソースが、お魚に良く合います。
 「ココット」トースターで簡単に出来る、家でも作りやすい人気の一品です。

- B**・ビーフストロガノフ
 ・にんじんのバターライス
 ・ミニトマトのカプレーゼ風
 ・カフェ・オ・レムース



【基本の洋食～得意料理を習得しよう～】

「ビーフストロガノフ」ロシアの代表的料理！
 なんだか難しそうな名前ですが、簡単でおいしいと人気のメニューです♪
 もし「得意料理は？」と聞かれた時にもどうぞ(^_^)
 まだ得意料理がない方は是非マスターして下さい。
 「カプレーゼ」旬のトマトとチーズの前菜の定番！
 見た目がかわいいのもいいですね(^_^)
 「ムース」カフェオレを、おいしいムースにしました♪

- C**・タコライス
 ・ゴーヤチャンプルー
 ・ジーマーミ豆腐
 ・サターアングギー new



【2年に1度の沖縄料理♪】

「タコライス」沖縄のご当地グルメの代表格！
 メキシコ料理のタコスのアレンジしたもので、味付けられたひき肉・チーズ・トマトなどの具をご飯の上に散りばめた料理です。
 「チャンプルー」苦いだけじゃない！ゴーヤに秘められた美肌健康パワー！野菜の中でも驚きの栄養価です。
 美味しく下処理して、夏の食卓にぜひ取り入れよう♪
 「ジーマミ豆腐」沖縄で食べた方のほとんどがハマる！ピーナッツで作られた、もちもち食感の豆腐。

- e**・手ごね揚げたて絶品カレーパン おすすめ!

【揚げたて！絶品カレーパン】～6個作れます～

■所要時間約2時間45分～

教室で教えているパンで、1番のお気に入りです♪

美味しいカレーパンを手作りで、揚げたては絶品♪
 パンは揚げるので、オープンなしでも作れます。

パン初めての方でも作れますよ(^_^)



■夏季休業のお知らせ■

誠に勝手ながら8月12日(月)～19日(月)は夏季休業とさせていただきます。
 休み中のご予約はお手数おかけしますがネット・LINEのいずれかでお願致します。