

10月の時間割 (メニュー・時間割は変更になる場合もあります。)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	1 13:30 A 18:30 A	2 11:30 A 19:00 A	3 11:00 A 19:15 A	4	5 11:00 A 14:00 e 18:00 A	6 11:00 A 14:00 e 18:00 A
7	8 13:30 B 18:30 B	9 11:30 B 19:00 B	10 11:00 B 19:15 B	11	12 11:00 B 14:00 e 18:00 B	13 11:00 B 14:00 e 18:00 B
14 体育の日	15 13:30 C 18:30 C	16 11:30 C 19:00 C	17 11:00 C 19:15 C	18	19 11:00 C 婚活イベント 17:30 (予定)	20 11:00 C 14:00 e 18:00 C
21	22 13:30 D 18:30 D	23 11:30 D 19:00 D	24 11:00 D 19:15 D	25	26 11:00 D 14:00 e 18:00 D	27 11:00 D 14:00 e 18:00 D

- A**・かつ丼
- ・焼ききのこのマヨポン酢
 - ・きゅうりとなすの塩昆布和え
 - ・大根と揚げの味噌汁



【基本の丼ぶり～裏技揚げもの・丼の卵の火の通し方～】

男性の「好きなどんぶり」ランキング1位の「かつ丼」専門店のかつ丼の作り方を紹介します。
卵を使わない簡単でサクサクに揚がる、裏ワザを伝授します。知っておけば人生得します。
「焼ききのこ」秋の味覚きのこ。こんがり香ばしく焼きます。
「塩昆布和え」居酒屋定番メニューですね。塩昆布のだしで簡単においしい和え物が出来ます。いろいろな野菜でぱぱっと一瞬で出来ます♪

- B**・鮭の西京焼き
- ・射込み高野豆腐
 - ・蓮根の揚げだし～天つゆ～
 - ・焼きおにぎり



【基本の和食～魚の焼き方・揚げ物・煮物のコツ～】

「西京焼き」魚をたれに漬け込んでおけば、後は焼くだけ人気メニュー♪ほんのり甘い焼き魚ですね。
「射込み」中身に肉を入れて煮込んだおいしい煮物です。栄養たっぷりの「高野豆腐」でヘルシーダイエット！少しでも満腹感があります。乾物の使い方を習得。
「揚げ出し」居酒屋定番人気メニューです！！
「おにぎり」おにぎり上手に握れますか(´_`)？

- C**・カルボナーラ
- ・鶏の香草焼き
 - ・温野菜のサラダ
 - ・卵白のスープ



【イタリアン～失敗なしのカルボナーラ】

「カルボナーラ」卵を使うので、火が通りすぎて失敗しやすいパスタ…。クリーミーに仕上げるにはコツがあります！
「香草焼き」フライパン1つで出来る、おしゃれな料理です。
「サラダ」冬に食べたい温かい温野菜。野菜をもりもり食べられるメニューです♪
「スープ」野菜をゆでた栄養たっぷりのゆで汁を、スープに仕上げます♪

- D**・麻婆豆腐
- ・もやしの卵あんかけ
 - ・ふかひれ風スープ
 - ・黒ごまプリン



【超定番の中華料理】

好きな中華料理の人気TOP3にも入る、中華の代表的料理「麻婆豆腐」麻婆豆腐の素がなくても、簡単に美味しく出来ます。自分で作れば、辛さは自由自在♪
「卵あんかけ」もやしと卵で、時間がなくてもパパッと出来るおかずの一品です。
「プリン」濃厚なごまの香りがおいしい、簡単プリンです。

- e**・絶品！感動ふわふわシフォンケーキ
- ・アングレーズソース&試食&ドリンク付

【お菓子作り初めてでも超ふわふわ！】

感動の手作りシフォンケーキ！

1人1ホール(18cm)のシフォンケーキを作ります。このレシピだと「寝ぼけていても成功する！」と受けた方が喜んでいました。
手土産などに作って、大変喜ばれるようです(´_`)
これを習得すれば、生地にも+するだけで紅茶のシフォン・チョコシフォンなどなど…。
色々なシフォンケーキを作れるようになります。
生クリームでデコレーションすれば「バースデーケーキ」にもなりますよ。
焼き時間に**試食用のシフォンケーキ・好きなドリンク**をご用意します♪



(ご試食用)

■休校日のご予約は、お手数おかけしますが「ネット予約・LINEメッセージ」のいずれかをお願い致します。