

1月の時間割(※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 A 18:30 A	8 11:30 A 19:00 A	9 11:00 A 19:15 A	10	11 11:00 A 14:00 e	12 11:00 A 14:00 e 18:00 A
13 成人の日	14 13:30 B 18:30 B	15 11:30 B 19:00 B	16 11:00 B 19:15 B	17	18 12:00~ タコパ合コン 18:00 B	19 11:00 B 14:00 e
20	21 13:30 C 18:30 C	22 11:30 C 19:00 C	23 11:00 C 19:15 C	24	25 11:00 C 14:00 e	26 11:00 C 14:00 e 18:00 C
27	28 13:30 D 18:30 D	29 11:30 D 19:00 D	30 11:00 D 19:15 D	31	1 11:00 D 14:00 e	2 11:00 D 18:00 D

A

・ぶり大根

- ・めった汁(豚汁の金沢版です)
- ・ほうれん草の磯部和え
- ・小豆のぜんざい(小豆のゆでかた)
- ・中田の佃煮

【和食の基本技術の会～北陸の郷土料理～】

「ぶり大根」北陸で育ったからには是非マスターして頂きたい！
ぶりのアラと大根を使った煮物。切り身でも作れます。
「めった汁」全国では豚汁として愛されている1品。
金沢ではさつまいもが入ります♪
「磯部和え」のりを和え衣に用いた和え物です。
「ぜんざい」小豆のゆで方を覚えたら、あんこも作れます。

B

・おうちで作れる参鶏湯～サムゲタン～ **おすすめ!**

- ・チャプチェ～韓国風春雨炒め～
- ・チョレギサラダ～手作り韓国風ドレッシング～
- ・豆花(デザート)

【年に1度の韓国料理の会】

「サムゲタン」実は韓国料理で、ダントツの1番人気！
女性にうれしい、飲むコラーゲンです♪
超簡単でおいしい！と大絶賛、家の定番メニューになりますよ。
「チャプチェ」次々と炒めて、ポウルに入れていくだけで、
本格的なチャプチェが簡単に出来ます♪人気です(^_^)
「サラダ」居酒屋などでも馴染みのサラダ。
手作り韓国風ドレッシングを作ります。

C

・簡単チキンクリームシチュー

- ・ドライカレー
- ・冬の蒸し野菜
- ・エッグタルト

【お料理入門の会～蒸し器の使い方～】

「シチュー」ホワイトソースではなく、生クリームで
仕上げたライトなタイプのソースです。
市販の粉なしで作れたことに、感動した生徒さんも
いて、作りやすいと好評なメニューです。
「ドライカレー」カレー粉を使い、チャーハンのように
パバッと作れるので、普段の料理、お弁当に役立ちますよ！
「蒸し野菜」茹でるより、蒸した方が野菜はおいしい。
しかもヘルシーで、栄養が流れにくいです。
「エッグタルト」知っている人は知っている。おいしいタルト

D

・ふわとろオムライス～デミグラスソース仕立て～

- ふわとろ卵は自分で挑戦します♪
- ・サーモンのムニエル～カレー風味～
- ・タルタルソース
- ・ヨーグルトムース

【お店のオムライスに挑戦する会！】

「オムライス」プロでも難しい、卵の扱い方！
ふわとろ卵は「自分の分は自分で」作ります！
是非マスターしよう♪
おうちでも、お店の味のオムライスを♪
「ムニエル」洋食の定番！小麦粉をまぶしたバター焼きです。
タルタルソースを手作りします。
「ムース」ヨーグルトを使った、ヘルシームースです。

e

・リッチバニラチーズケーキ **おすすめ!**

【王道の鉄板スイーツ♪】

1人1個作ります。*15cm*1ホール
お待たせしました！
チーズたっぷり、バニラビーンズも使った本格濃厚
バイクドチーズケーキです♪
生徒さんいわく「店超えた」らしいです(^_^)
簡単に作れるので、スイーツ初心者にもオススメ！
*焼き時間に、簡単なお菓子を作ります。

【期間限定！ボーナスチケットキャンペーン♪】

12月10日～1月31日にご継続されますと、
レッスン最大2回プレゼント♪
6回分のご購入でハンドミキサープレゼント！
*無くなり次第終了となります。
12回分のご購入で**1レッスン**プレゼント！
24回のご購入で**2レッスン**プレゼント！
この大変お得なチャンスをお見逃し無く!!!