

## 2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
3	4 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	5 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	6 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	7	8 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b>	9 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>A</b>
10	11 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	12 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	13 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	14	15 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b>	16 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>B</b>
17	18 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	19 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	20 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	21	22 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>e</b>	23 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>e</b>
24 12:00 「タバ合コン」	25 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	26 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	27 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	28	29 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b>	1 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b> 18:00 <b>D</b>

- A**・ぶりの照焼き  
 ・鶏五目ごはん  
 ・加賀蓮根のもちもち団子汁  
 ・いちご大福

### 【和食基本技術の会】

「照焼き」ごはんが進む、家庭料理の定番。  
 パサつかせずに、しっとりさせる焼き方がわかります♪  
 「ごはん」五品目入った定番炊き込みごはん。  
 炊き込みご飯を作るポイントが習得できます。  
 おいしく作るには、コツがいっぱいあるんですよ。  
 「団子汁」体が温まる金沢の郷土料理です。  
 蓮根を使って、もちもち蓮根団子を作ります。  
 「大福」電子レンジで簡単に作れます♪

- B**・生地から手作り！本格ピッツァ  
 ~マルゲリータとベーコン&ポテトピザ  
 ・アクアパッツァ(魚介の洋風煮込み)  
 ・五郎島金時のポターージュ  
 ・簡単ガトーショコラ(予定)

### 【おうちでイタリアンの会】

「アクアパッツァ」簡単だけど料理上手に思われたい！  
 そんな時にぴったりな、ごちそうメニューです。  
 魚1匹丸ごと豪快にも使えます！どんな魚でも  
 作れるので、魚料理バリエーションが増えますよ♪  
 「ピザ」料理上手の定番「手作りピザ」♪  
 ピザを生地から作って仕上げます。  
 「ポターージュ」旬の五郎島金時を使った人気のスープ。

- C**・里芋と海老のおろし煮 おすすめ!  
 ・かにしんじょのお吸い物  
 ・豆腐の田楽  
 ・たたきごぼう

### 【おいしいヘルシーメニューの会】

「おろし煮」今が甘い大根おろしを使った煮物。  
 おいしい！と受講生に大人気の料理です♪  
 「しんじょ」えび・かに・魚のすり身に長芋などを  
 加え、茹でたり蒸したり揚げたりしたもので、料亭に  
 よく出てきます。おもてなしにも喜ばれます。  
 「田楽」作っておくと便利な田楽味噌。  
 だいこん・こんにゃく等、色々なものに使えます！

- D**・本格！蒸し器で中華おこわ  
 ・にら玉と挽肉のオイスター炒め おすすめ!  
 ・はまぐりの中華蒸し  
 ・ごま団子

### 【おいしい中華料理の会】

「おこわ」受講生の方が、お友達にあげたらおいしくて  
 びっくりされたそうです(\*^^\*)  
 蒸し器で「簡単で」本格的に作ります♪  
 電子レンジでも作れますよ。  
 「にら玉」一瞬で作れておいしいと大好評です！  
 おうちでかなりの数の生徒さんが作っています。  
 テレビ金沢塚田さんも「大絶賛」の料理です。  
 「ごま団子」中華の絶品スイーツですね♪

- e**・ムース・オ・ショコラ  
 ・生チョコペイリース

### 【バレンタインスイーツの会♪】

チョコをたっぷり使ったメニューです♪  
 「ムース・オ・ショコラ」  
 チョコとバニラの2層のムースに仕上げます！  
 「生チョコ」簡単に作れるとろけるチョコです。  
 チョコ好きの方は是非どうぞ♪  
 🎁プレゼントにもく〜🎁



### 【新春！プレゼントチケットキャンペーン♪】

1月31日までに継続されますと、  
**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!!!