

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

- 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
 ・生チョコペイリーズ

【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!!!