

# 4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
30	31 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	1 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	2 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	3	4 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b>	5 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b>
6	7 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	8 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	9 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	10	11 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b>	12 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b>
13	14 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	15 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	16 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	17	18 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>e</b>	19 合コン予定? ? 11:00~ 18:00 <b>C</b>
20	21 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	22 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	23 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	24	25 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b>	26 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>e</b>

- A**・失敗しない！秘密のなめらか茶碗蒸し おすすめ!
- ・豚肉のみそだれ焼き
  - ・割烹流。ほうれん草のお浸し
  - ・生どら焼き

## 【失敗しないなめらか茶碗蒸し～和食入門クラス～】

「茶碗蒸し」お店の本格茶碗蒸しがご家庭で♪  
 実際よく家で作るけど、失敗しやすい料理のひとつです。  
 失敗しない**秘密の蒸し方**があります♪  
 「味噌だれ焼き」固くならない肉の焼き方を覚えよう！  
 簡単・美味しい♪お弁当にもぴったりです。  
 「お浸し」ゆで方・しぼり方・浸す時間など..  
 おいしいお浸しには、色々ポイントがあるので。  
 「どら焼き」受講生のリクエストメニュー♪  
 お家でもホットケーキ感覚で作れますよ(´\_`)

- B**・ほうれん草とベーコンのキッシュ
- ・サーモンのステーキ～ケイパーソースがけ～
  - ・コンソメジュリエヌ
  - ・ブイヨン(洋風スープ)の取り方
  - ・牛すじ煮

## 【年に1度！ブイヨンの取り方～おうちでつしチークラス～】

「キッシュ」卵と生クリームの基本の生地を覚えておいたら、あとは好きな材料で好きなキッシュに**アレンジ**出来ます♪  
 「ステーキ」お魚のステーキに、ケイパーソースをかけてさっぱりと仕上げます。魚以外にも使える万能ソースです。  
 「コンソメジュリエヌ」お肉屋さんで手軽に買える、牛すじを使った手作りのスープ(ブイヨン)の説明をします。  
 自然のだしを取ったら、とろとろの牛すじが楽しめます♪  
 好評の「牛すじのとろとろ煮込み」も少し付きます。

- C**・ふわふわ鶏つくね
- ・今が旬！筍ご飯
  - ・生の筍の下処理
  - ・落とし卵の野菜あんかけ
  - ・菜の花の辛子マヨネーズ和え

## 【年に1度！筍のあく抜き～和食の基本技術クラス～】

今の時期しか食べられない！生のたけのこの処理をマスター。  
 「つくね」メイン・酒のあて・お弁当にもぴったりなつくね。  
 多めに作っても冷凍できるので、生活の役に立ちますよ♪  
 「筍ごはん」旬の茹でたて筍で、優しい味に炊き込みます。  
 「野菜あん」レンジで作る半熟卵に、野菜とあんをかけて仕上げます♪  
 「からしマヨ」春を感じる定番の和え物。  
 菜の花以外でも、旬の青菜で作れます♪

- D**・自分で仕上げる五目チャーハン
- ・二度揚げ！やわらか鶏のから揚げ
  - ・にんにくの芽の胡麻和え
  - ・わかめの中華スープ

## 【おうちで簡単中華のクラス～炒め方・揚げ方～】

「チャーハン」ご家庭でもバラバラに出来る、チャーハンのコツを伝授します。**【自分のチャーハンは自分】**で炒めて頂きますので、しっかり覚えられますよ(´\_`)  
 「鶏のからあげ」カラッとジューシーに揚げるコツが満載！  
 おうちで作る、揚げたてのからあげは最高ですよ♪  
 「胡麻和え」簡単に作れる、栄養満点な1品です。  
 冷え症改善・ホルモンバランスも整えてくれます。

- e**・定番！いちごのショートケーキ

## 【誰もが作ってみたいケーキ NO.1】

(直径15cm1人1台 所要時間 約120分)  
 お菓子作りの「基本中の基本」スポンジ生地。  
 上手に焼ければ、おいしいお菓子がたくさん作れますよ！  
**【大切な記念日】**に、おいしい手作りのケーキを作れたら素敵ですよ♪基本のデコレーションも学べます。



コロナで休講中、開催出来なかった3月のA・Bメニューは3月19・22・26日に振替となっています！もしご都合の合わない方は、空いている時間に追加講義致しますので、お気軽におっしゃってください(´\_`)