

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

- 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、あとはお好きな材料で好きなキッシュに**アレンジ**出来ますよ♪
 「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(´_`)