

10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
28	29 13:30 A 18:30 A	30 11:30 A 19:00 A	1 11:00 A	2	3 11:00 A	4 11:00 A 14:00 e
5	6 13:30 B 18:30 B	7 11:30 B 19:00 B	8 11:00 B	9	10 11:00 B 14:00 e	11 11:00 B 14:00 e
12	13 13:30 C 18:30 C	14 11:30 C 19:00 C	15 11:00 C	16	17 11:00 C	18 11:00 C
19	20 13:30 D 18:30 D	21 11:30 D 19:00 D	22 11:00 D	23	24 11:00 D	25 11:00 D

A・ガパオライス
 ・かぼちゃのポターージュ
 ・カブとチーズの生ハム巻き **人気!**
 ・ベトナム風練乳プリン

【世界の料理～タイ・ベトナム・イタリア・フランス～】
 「ガパオ」タイ料理の中でも人気のガパオライス。
 日本人の口にも合う味つけで、最近では多くの飲食店で見かけるようになりましたね。
 「ポターージュ」旬のかぼちゃの、素朴な甘さがつまったスープです。
 おいしくするにはコツあります！
 「生ハム巻き」カブのマリネとクリームチーズを、生ハムで巻いたイタリアン。簡単でおいしいと女子に大好評です。
 お酒のおしゃれな前菜としてもオススメです！

D・豚肉と豆腐のオイスターソース煮 **人気!**
 ・とろとろ粟米湯（中華風コンソープ）
 ・キャベツの簡単甘酢炒め
 ・ココナッツ団子

【ランキング1位! ?】
 「オイスターソース煮」全メニューを受けた方で、1番美味しかったと言っていただいた方が1名いました♪
 性別・年齢問わず「うまい」と喜ぶ事でしょう。
 簡単に作れる、大好評の中華料理です！
 入れる具材を変えれば、色々アレンジも出来ます。
 「粟米湯(スーミータン)」中華料理でよく出てくるとうもろこしの少し甘いスープ。おうちでも簡単に作れるスープです。
 「ココナッツ団子」かわいらしい中華の定番デザートです。

B・天ぶら盛り合わせ
 ・手作り天つゆ
 ・車麩の卵とじ(金沢の郷土料理) **人気!**
 ・根菜たっぷりの味噌汁
 ・ごはん

【家庭で必須! 天ぶらのコツと郷土料理】
 「天ぶら盛り合わせ」料理が面倒なときは、基本「天ぶら」です。
 コツをつかめば1番ヘルシーな揚げ物が「天ぶら」なんですよ！
 使う食材によってそれぞれコツがあります。
 コツが分かれば、何でも天ぶらに出来ます♪
 天つゆも簡単手作りです。
 「車麩の卵とじ」金沢で古くから愛されている郷土料理！
 簡単で美味しいので、石川県民はレパートリーに加えてください。
 「根菜汁」秋の味覚のお芋が、たっぷり入ったお味噌汁。



C・かにクリームコロッケ **人気!**
 ・失敗しないホワイトソース
 ・白身魚のワイン蒸し～デュグレレ風～
 ・ブロッコリーのマヨネーズ焼き
 ・スープ付

【年に1度! ～失敗しないホワイトソース～】
 「クリームコロッケ」とびきり美味しい! クリームコロッケの作り方を伝授します!
 失敗しやすいホワイトソースを、誰でも簡単・絶品に仕上げる「コツ」をお教えます。
 「デュグレレ風」初めて食べた生徒さんが「簡単・おいしい!」と感動したそうです。
 「マヨネーズ焼き」さっと作れるお手軽な一品。

e・えびぐらたんぱん(6個)
【初めてでも作れる手ごねパン♪】
 一人で6個作ります。
 生地を自分の分をこねて・叩いて仕上げてもらいます!
 たまには息抜き&ストレス発散にパンを作ってみませんか?
 焼き立てにはホントはまりますよ(´o´)
 生地の発酵中に、簡単グラタンソースも作ります♪
 *土日で追加開講希望の場合、ご相談ください♪

■お知らせ■
 休み中のご予約は、ネット予約・LINEのいずれかをお願い致します。LINEで友達→

