

11月の時間割 (※メニュー・時間は、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
2	3 13:30 A 18:30 A	4 11:30 A 19:00 A	5	6 11:00 A	7 11:00 A 15:00 e	8 11:00 A 15:00 e
9	10 13:30 B 18:30 B	11 11:30 B 19:00 B	12	13 11:00 B	14 11:00 B 15:00 e	15 11:00 B 15:00 e
16	17 13:30 C 18:30 C	18 11:30 C 19:00 C	19	20 19:00 C	21 11:00 C	22 11:00 C
23	24 13:30 D 18:30 D	25 11:30 D 19:00 D	26	27 19:00 D	28 11:00 D	29 11:00 D

A・「万能絶品だれ」豆腐の和風ステーキ **人気!**

- ・料亭風！蓮根まんじゅう
- ・ほうれん草の胡麻味噌和え
- ・能登牡蠣ごはん
- ・味噌汁付

【大好評のヘルシーメニュー！～かきの下処理～】
 「豆腐ステーキ」簡単・おいしい・ヘルシーでメインにもなる豆腐がメインに化ける。 **侮れない大人気メニュー。**
 「蓮根まんじゅう」鍋1つで簡単にもちもちの饅頭を作り、料亭風のおあんをかけて仕上げます♪
 「牡蠣ごはん」冬の味覚！牡蠣を使ったご飯です。牡蠣はすごく美味しいだしが出るので、炊き込みご飯にしても、とても美味しく仕上がります！

B・明太クリームパスタ

- ・皮目パリパリ！ハニーマスタードチキン
- ・簡単ポテトサラダ
- ・パンナコッタ

【簡単・スピードクッキング！鶏肉の皮をパリパリに焼く方法】
 みんな大好きな **パスタの王道** たらこパスタ！
 たらこ(明太子)のスパゲティは、誰でも失敗なく、簡単すぎておいしく作れる鉄板パスタです。
 「ハニーマスタード」ハチミツとマスタードの組み合わせが、女子に大人気です♪
 「ポテサラ」じゃがいものレンジ調理はコツがあります。手間のかかるポテサラを至って簡単に仕上げます。
 「パンナコッタ」生クリームと牛乳で簡単に作れる！人気のスイーツです。

C・鮭のホイル焼き

- ・里芋の煮っころがし
- ・揚げだし豆腐
- ・あったかとりとろ長いも味噌汁 **new**
- ・ごはん

【基本のらくらく和食～煮物のコツ～】
 「ホイル焼き」鮭をアルミホイルで包んで焼きます。簡単なのに、とにかく美味しいのです♪
 「煮っころがし」煮物はレシピどおりに作るのが難しい料理の一つです。 **煮物のコツ** がわかればレシピがなくても、美味しく作れますよ。
 「揚げだし豆腐」水分が多くやわらかい豆腐を、カラッとおいしく揚げるコツがわかります！

D・野菜たっぷり八宝菜

- ・手羽先の中華焼き
- ・ほうれん草の中華和え
- ・中華風とろとろかき玉スープ
- ・ごはん

【野菜たっぷりの定番中華～失敗しないとろみの付け方～】
 「八宝菜」野菜たっぷりで体に優しく、意外と簡単に出来て美味しいと好評の定番中華！
 そのまま食べても丼ぶりにしてもいいので、覚えておくと重宝すること間違いなしです♪
 家である野菜を使って、 **レシピ** してくれる方が多いレシピです！
 「鶏手羽」もみ込んで焼くだけ！簡単おいしい人気メニュー。
 「中華和え」ほうれん草を中華風に和えます。ほうれん草のレパートリーが増えますよ。

e・絶品ティラミスケーキ

【イタリアンドルチェの定番】 難易度☆
 ～予定時間2時間～ 1人1台(15cm)作ります。

上手に混ぜるだけで簡単に美味しく出来ます♪
 焼いたココアスポンジ生地の上に、マスカルポーネチーズを使った美味しいチーズクリームをのせて冷やし固めます。



■ 10月の休講期間のお知らせ ■

10月26日(月)～11月2日(月)の間休講となります。
 上記期間中は、 **お教室が閉室** となりますのでご注意ください。