



# 3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
1	2 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	3 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	4	5 11:00 <b>A</b>	6 11:00 <b>A</b> 15:00 <b>e</b>	7 11:00 <b>A</b>
8	9 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	10 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	11	12 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>	13	14 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>
15	16 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	17 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	18	19 11:00 <b>C</b>	20 11:00 <b>C</b>	21 11:00 <b>C</b>
22	23 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	24 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	25	26 11:00 <b>D</b>	27 11:00 <b>D</b>	28 11:00 <b>D</b>

**A**・サーモンの簡単フレンチ蒸し **おすすめ!**  
 ・手作りニョッキ〜チーズクリームソース〜  
 ・キャロットポタージュ  
 ・いちごのムース

**【手作りパスタ〜ニョッキを手作りしよう♪〜】**

「フレンチ蒸し」蒸し魚料理をレンジで簡単に！  
 魚料理なのに、手軽でおいしい人気メニューです。  
 「ニョッキ」じゃがいもで作るパスタを手作り♪  
 冷凍しておけば料理の幅が広がりますね。  
 「ポタージュ」栄養たっぷりの人参ポタージュ。  
 にんじん嫌いな方も大丈夫！  
 「ムース」旬のイチゴでムースを作ります♪  
 メレンゲの作り方を覚えよう！

**B**・肉団子の甘酢あんかけ  
 ・白身魚のオイスター焼き  
 ・キャベツと干しエビの中華炒め  
 ・スイートポテト

**【基本の簡単中華〜家庭で役立つ中華料理〜】**

「肉団子」お弁当や作り置きおかずにもぴったりな人気料理です♪  
 「中華焼き」オイスターソースを使った、家でもフライパンで簡単に作れる魚料理です。  
 「炒め物」味が決まりにくい炒め物も、合わせ調味料を使えば簡単に仕上げられますよ！

**C**・ハントンライス**【金沢ご当地グルメの王様】**  
 ・海老フライ、白身魚のフライ  
 ・手作りタルタルソース  
 ・春野菜のサラダ〜生姜風味ドレッシング〜  
 ・絶品！クレームブリュレ **おすすめ!**  
 ・スープ付

**【裏技！簡単フライの作り方〜金沢の定番ご当地グルメ〜】**

「ハントンライス」金沢発祥の1番有名なお当地グルメですね。  
 ケチャップライスの上に、薄焼き卵と海老と白身魚のフライ・タルタルソースを、手作りして仕上げます。  
 エビフライの上手な揚げ方も覚えられますよ♪  
 「春のサラダ」旬の春野菜を使って、手作りドレッシングで仕上げます。  
 「クレームブリュレ」大人気スイーツ登場！  
 家庭でも気軽に楽しめる、お店でおなじみのアレです。

**D**・えびの香草パン粉焼き **おすすめ!**  
 ・ゆで豚の万能ソースがけ **おすすめ!**  
 ・卵焼き〜明太マヨ〜  
 ・かぼちゃサラダ  
 ・フルーツの桜クリーム和え  
 ・桜おむすび

**【お花見弁当〜お弁当作りで知っておきたいこと〜】**

自分でお弁当を作りたい！という方は多いのではないのでしょうか？  
 忙しい朝でも、簡単に作れる「時短レシピ！」  
 もちろん、お弁当以外でも色々なシーンで使える料理です♪

**e**・ふわふわメロンパン **【1度は作りたい人気の菓子パン】**  
 1人6個作ります。2時間半位で完成予定。

焼き立てのメロンパンは、外はサクサク、中はふわふわ！  
 手ごねで自分の分を作ります♪  
 パン作り初めての方でもちゃんと作れますよ(^\_^)  
 習った方がドーナツのメロンパンと同じ味とっていました(^\_^)



**■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でお得情報配信→

