



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

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書いていました(^_^)



■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→

