

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	1 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	2 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	3	4 11:00 <b>A</b>	5 11:00 <b>A</b> 15:00 <b>e</b>	6 11:00 <b>A</b> 15:00 <b>e</b>
7	8 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	9 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	10	11 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>	12 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>	13 11:00 <b>B</b>
14	15 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	16 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	17	18 11:00 <b>C</b>	19 11:00 <b>C</b>	20 11:00 <b>C</b>
21	22 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	23 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	24	25 11:00 <b>D</b>	26 11:00 <b>D</b>	27 11:00 <b>D</b>

- A** ・赤いかのたたき  
 ・1人1杯♪いかのさばき方  
 ・揚げ茄子のえびあんかけ  
 ・ひじきの煮物  
 ・黒蜜きなこの豆乳プリン  
 ・ごはん、みそ汁付



**【お魚料理教室～イカ 1人1尾～】**

イカがさばけるようになれば、魚屋やスーパーで丸ごと購入でき、より新鮮なイカを、無駄なく美味しく調理できるようになります♪  
 1人1杯さばいてもらう予定です！

(注)1人1杯！イカのさばき方は年に1回の予定。

「えびあんかけ」これから旬の茄子を使った、人気のおいしいあんかけです。

「ひじきの煮物」おかずの定番！たっぷり作って冷凍→弁当 OK♪

「プリン」豆乳を使ったヘルシーデザート。簡単黒蜜も作ります♪

- D** ・簡単ビビンバ～温玉のせ～  
 ・豚キムチ  
 ・海鮮チヂミ  
 ・韓国風スープ



**【年に1度！韓国料理クラス】**

「豚キムチ」夏に向けての定番スタミナ料理。

すぐに出来るので、お酒のあてにもぴったりですね。

「チヂミ」小麦粉があれば、お好み焼きより手軽に作れます！

ランチやおかず、お酒のアテにも。

具材を変えるだけでアレンジ自由自在です。

「ビビンバ」韓国料理に欠かせない。常備菜のナムルも覚えられます。

ナムルは冷蔵庫にストックしておけば、とっても便利です。

「スープ」韓国ではわかめスープを誕生日に食べます。

韓国スタイルで作ります♪

- B** ・サーモンのクリームパスタ  
 ・えびとアボカドのサラダ  
 ・美肌スープ  
 ・ローズヒップティーゼリー



**【美肌健康料理のクラス】**

美容効果絶大な「サーモン」「アボカド」「手羽先」を使った、美肌メニューです♪

「クリームパスタ」意外と簡単にクリーミーなパスタが作れます。

パパッと作れるのでランチにもぴったりです。

「アボカドサラダ」食べる美容液！ともいわれるアボカド。

アボカドの選び方・切り方を知らない方も是非！

「美肌スープ」コラーゲンたっぷりな手羽先を使って、

コラーゲンスープを作ります♪

「ゼリー」ビタミン爆弾！といわれる、ローズヒップティーを

使ったゼリーです。

- C** ・あじの南蛮漬  
 ・あじのたたき  
 ・1人1尾♪あじの3枚おろし  
 ・五目豆  
 ・絶品！生姜甘辛ひき肉ご飯



**【お魚料理教室～アジ 1人1尾！～&常備菜】**

あじを1人1尾さばいてもらいます。青魚が苦手な方も、

「3枚おろし」を覚えればほとんどの魚をさばけます！

料理教室でしか習う機会がないですよ！まだの方は是非。

「五目豆」たっぷり作って冷蔵庫に常備♪お弁当や

あと一品！って時に便利です。習っておけば役に立ちます。

「ごはん」習った人が家で必ず作る、超人気！絶品ご飯です。

生姜でさっぱり、簡単・おいしい大人気メニューです。

- e** ・ケイク・オ・フリユイ  
 ・ふわふわパンケーキ

**【お菓子のクラス～絶品パウンドケーキ～】**

所要時間約2時間～ 1人1本作ります。

難易度☆

お店でもおなじみのフルーツやナッツなどが入ったパウンドケーキです。

入れる材料で、色々なパウンドケーキになるので、

バナナを入れたり、アレンジし放題！

日持ちがするのでプレゼントにもぴったりです♪

スーパーで手に入る「あのクリーム」を入れると絶品に！！

焼き時間に、簡単なパンケーキを作ります。

