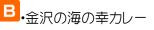
7 目の時間割(※メニュー・時間割は変更になることがあります)

| 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 | 30 11:30 A | 1 | 2 11:00 A | 3 11:00 A | 4 11:00 A |
| | 18 : 30 A | 19:00 A | | | _{15:00} e | _{15:00} e |
| | | | | | | |
| 5 | 6 13:30 B | | 8 | 9 11:00 B | 10 11:00 B | 11 11:00 E |
| | 18 : 30 B | 19:00 B | | 15:00 € | 15:00 E | |
| 12 | 13 13:30 C | 14 11:30 C | 15 | 16 11:00 C | 17 11:00 C | 18 11:00 C |
| | 18 : 30 C | | | | | |
| 19 | 20 13:30 | 21 11:30 | 22 | 23 11:00 | 24 11:00 | 25 11:00 🗖 |
| | 18:30 🗖 | | | | | |
| | | | | | | |

- A ·得意料理の定番!肉じゃが
 - 酒のあてに!たこの七味焼き
 - ・金時草と長芋の酢の物
 - •さらっとおいしい簡単冷や汁

【肉じゃがのついと脚土料理】

「肉じゃが」お家の料理の定番です。 同じレシピなのに、なぜか毎回味が違う!? その「なぜ」が分かれば毎回美味しく出来ますよ。 「金時草」加賀野菜を使った、金沢名物の酢の物です。 「たこの七味焼き」七味がくせになるタコをつかった 簡単フライパン焼きです。七味の量で辛さの調整が出来、 酒のおつまみにもぴったりな結構人気のメニュー♪ 「冷や汁」食欲のない日や暑い夏の日に食べたい一品♪ 手軽な材料で、簡単に作れる冷や汁です。



- •ターメリックライス
- 夏野菜の塩麹サラダ
- •2層のアイスチャイ

【年に1度!スパイスで作る簡単本格力し

彼女に作ってもらいたい料理の、第1位は 「カレー」という結果が出ました。近江町の新鮮魚介を仕入れますよ。 好みもあるし、おいしく作ろうと思っても意外と難しい。 今回は、カレールーを使わずにスパイスを使って作る本格カレー! おいしいので、是非家で作る定番カレーにしてください。 普通のカレーより簡単で、早く完成します。辛さの調節も自由自在! 「塩麹サラダ」万能調味料の、塩麹を使ったドレッシングで サラダを作ります。塩麹は定番調味料になりましたね。 「チャイ」スパイス入り、インドの甘いミルクティーです。

किन्निक!

- **C**・さばの竜田揚げ
 - ・加賀太胡瓜の冷製あんかけ
 - きんぴらごぼう

さばのおろし方

•抹茶の白玉団子

【定番和食と金沢の郷土料理】

「竜田揚げ」お魚を、サクサクの竜田揚げにします! 習っておけば、鶏肉の竜田揚げや好きな魚で作れます。 「太きゅうりのあんかけ」石川の郷土料理の代表格! 加賀野菜の太胡瓜を使った、冷たいあんかけ料理です。 スーパーにもよく並ぶ、太胡瓜の使い方を覚えよう♪ 太胡瓜を使うのは、料理教室で1回だけです m(_ _)m 「きんぴらごぼう」作り置きのおかずにぴったり。 大量に作っておいても、炊き込みご飯に使うなり色々と アレンジ出来ますよ。れんこんでも作れます。



▶ 新常識!やわらか冷しゃぶ中華風

- ・トマトと卵の中華炒め
- •あぶりホタテの中華風前菜
- •簡単手作りアイスクリーム

【簡単・スピード中華♪】

「豚しゃぶ」中国料理店直伝!の人気メニューです。 夏には欠かせない!豚しゃぶをグレードアップさせて おうちの定番メニューにしませんか? お肉を柔らかく茹でるには、コツがあります。 「卵炒め」トマトと卵だけで、超簡単本格中華! 5分で出来ちゃう中国・台湾の定番料理です。 「ホタテの前菜」簡単においしくできる、中華の前菜です。 揚げ茄子にもよく合う、万能たれで仕上げます。



・フルーツシャルロット

【ケーキ屋さんでおなじみ、高販豆ケーキです。】 所要時間約2時30分位

シャルロットは、女性の帽子に見立てた洋菓子。 デパ地下などでもよくみる、おなじみのケーキです。 お持ち帰り用の箱はつきます。 レッスン後、家に帰るまで時間のかかる方は、 保冷バックなどのご用意をお願いします。







