

# 7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
28	29 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	30 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	1	2 11:00 <b>A</b>	3 11:00 <b>A</b> 15:00 <b>e</b>	4 11:00 <b>A</b> 15:00 <b>e</b>
5	6 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	7 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	8	9 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>	10 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>	11 11:00 <b>B</b>
12	13 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	14 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	15	16 11:00 <b>C</b>	17 11:00 <b>C</b>	18 11:00 <b>C</b>
19	20 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	21 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	22	23 11:00 <b>D</b>	24 11:00 <b>D</b>	25 11:00 <b>D</b>

- 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

**【肉じゃがのコツと郷土料理】**

「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。



- D**・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。



- B**・金沢シーフードカレー **おすすめ!**  
 ・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カレー】**

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、カレーを使う代わり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。



- e**・フルーツシャルロット

**【ケーキ屋さんでおなじみ、高級豆ケーキです。】**  
**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。



- C**・さばの竜田揚げ  
 ・さばのおろし方  
 ・加賀太胡瓜の冷製あんかけ  
 ・きんぴらごぼう  
 ・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び、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もぴったり。大量に作っておいても、炊き込みご飯に使うなり色々アレンジ出来ますよ。れんこんでも作れます。



**次回予告**

コロナに負けないために、何か新しい事を始める予定をしています♪あくまで「予定」です(´\_`)何か始める場合、6月中に報告致します！