

5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 |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|-------------------|-------------------------------------|-------------------|
| 25 | 26 11:30 A 19:00 A | 27 11:30 A 19:00 A | 28 | 29 11:30 A | 30 11:30 A | 1 11:30 A |
| 9 | 10 11:30 B 19:00 B | 11 11:30 B 19:00 B | 12 | 13 11:30 B | 14 11:30 B 16:00 e | 15 11:30 B |
| 16 | 17 11:30 C 19:00 C | 18 11:30 C 19:00 C | 19 | 20 11:30 C | 21 11:30 C | 22 11:30 C |
| 23 | 24 11:30 D | 25 11:30 D | 26 | 27 11:30 D | 28 11:30 D | 29 11:30 D |

- A**・定番！ピーマンの肉詰め
 ・厚揚げとごぼうの柳川風
 ・煮干しだしで新じゃがの味噌汁
 ・抹茶のパバロア

【基本の簡単和食～煮干しだしの取り方～】

「肉詰め」居酒屋メニューとしてもおなじみ。
 ピーマンレシピの定番です！
 お弁当にもオススメです。
 「柳川風」近年注目されている、ごぼうとお肉を使った
 手軽に作れる煮物です。ごぼう+αで色々アレンジ出来るので、覚えて
 おくと今後役に立ちますよ！
 「味噌汁」年に1度！煮干しのだしを取って味噌汁を
 作ります。
 「パバロア」手軽に作れる、抹茶を使った人気の
 和スイーツです♪

- B**・アジのクリスピーポワレ
 ・あじの3枚おろし(1人1尾)
 ・コールスローサラダ
 ・たっぷり野菜のミネストローネ
 ・バターロール付

【基本のイタリアン～1人1尾！魚の3枚おろし～】

アジを1人1尾さばきます。出来ない人はマスターしよう！
 おろせるようになれば、今後必ず役に立ちますよ。
 「ポワレ」魚にジャガイモを乗せてカリッと仕上げます！
 魚に良く合うおいしいクリームソースで頂く人気メニュー♪
 「コールスロー」キャベツを使った、お惣菜定番サラダです。
 「ミネストローネ」角切り野菜がたっぷり入ったスープです。
 野菜不足の方・1人暮らしの方の栄養補給に♪

- C**・鮭のくわ焼き
 ・かぼちゃの煮物
 ・豚肉とキムチの簡単炊き込みご飯
 ・鶏卵汁

【基本の和食～実用的な簡単メニュー～】

「くわ焼き・かぼちゃの煮物」鍋一つで出来る、
 簡単でおいしいと好評な実際家で作るメニューです。
 家庭で必ず役に立ちますよ！
 「鶏卵汁」茶碗蒸しのような新感覚のスープです。
 「炊き込みごはん」豚・キムチを使って簡単に出来ます！
 ささっと作れておいしいと、人気の炊き込みご飯です。

- D**・ぷりぷりエビのチリソース
 ・本格！プロの野菜炒め
 ・きゅうりの辛味噌和え
 ・オーギョーチゼリー

【基本の定番中華～野菜炒めのプロの技～】

「エビチリ」の素がなくても、簡単にぷりぷりの海老に
 仕上がります♪自分で作れば辛さ・甘さ自由自在！
 好みの味付けに出来ますよ。
 「野菜炒め」失敗なくシャキッと上がる野菜炒め。
 某ホテル料理長、自慢の料理です！
 プロの作り方で簡単に仕上げます。
 「辛味噌和え」簡単に出来る前菜の1品です。

- e**・オレオのNYレアチーズケーキ

【簡単！モダンなNYレアチーズケーキ】
 1人1ホール作ります。(15cm)

オレオを砕いて土台にする、アメリカンタイプの
 レアチーズケーキです。
 簡単でおしゃれに仕上がります。
 おうちでも作りやすいですよ♪
 スイーツ初心者にもオススメです♪

■GW期間休講のお知らせ

・5月2日から5月9日の間、料理教室は休講と
 なります。

泊まれる映画館、レンタルキッチンが営業となり
 ます。

【過去最大の宿泊キャンペーン♪】

1階、泊まれる映画館は、補助金プランを活用
 すると、5月末まで実質1人3千円＋料理教室
 1レッスンチケットサービス(5000円相当)で、
 泊まると2000円分得する！？キャンペーン中！
 →予約はこちらです←

<https://tsuzumi-kanazawa.com/>