

# 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 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	27 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	28	29 11:30 <b>A</b>	30 11:30 <b>A</b>	1 11:30 <b>A</b>
9	10 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	11 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	12	13 11:30 <b>B</b>	14 11:30 <b>B</b> 16:00 <b>e</b>	15 11:30 <b>B</b>
16	17 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	18 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	19	20 11:30 <b>C</b>	21 11:30 <b>C</b>	22 11:30 <b>C</b>
23	24 11:30 <b>D</b>	25 11:30 <b>D</b>	26	27 11:30 <b>D</b>	28 11:30 <b>D</b>	29 11:30 <b>D</b>

- 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仕上がる野菜炒め。  
 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/>