

6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
30	31 11:30 A 19:00 A	1 11:30 A 19:00 A	2	3 11:30 A	4 11:30 A	5 11:30 A
6	7 11:30 B 19:30 B	8 11:30 B 19:00 B	9	10 11:30 B	11 11:30 B 15:30 e	12 11:30 B
13	14 11:30 C 19:30 C	15 11:30 C 19:00 C	16	17 11:30 C	18 11:30 C	19 11:30 C
20	21 11:30 D 19:30 D	22 11:30 D 19:00 D	23	24 11:30 D	25 11:30 D	26 11:30 D

- A**・絶品！鶏の治部煮(おすすめ)
 ・さらし玉ねぎの三杯酢
 ・茄子とピーマンの味噌炒め
 ・いわしのふわふわつみれ汁
 ・いわしのさばき方(手開き)

【2年に1度だけ、1人1尾！魚の手開きの会】

「治部煮」県民なら作れないと困る、代表的な郷土料理！
 老舗板長直伝「ホントにおいしい」作り方を教えます。
 実はとっても簡単なので、おうちごはんにもオススメ！
 「つみれ汁」包丁を使わず、簡単に手でさばく
 「手開き」をマスター出来ます♪
 いわしはすり身にして冷凍も出来るので、鍋・揚げ物
 ・お吸い物等、色々な料理にアレンジできます！
 「味噌炒め」旬のピーマン・茄子を使った便利な炒め物。
 常備菜・お弁当のおかず等に大活躍します♪

- B**・ベーコンとモッツアレラのトマトパスタ
 ・手作りトマトソース
 ・自分で仕上げるふわとろオムレツ
 ・コーンチャウダー・手作り食パン付

【手作りトマトソース&オムレツに挑戦の会】

「パスタ」トマトソースを手作りし、トマトパスタを作ります。
 トマトソースは万能！料理のパートナーが広がります。
 「オムレツ」自分の分は自分で作ります。
 卵料理は難しいです。おいしく作るには、「コツ」があり！
 是非！やり方を覚えよう。
 オムレツが上手に出来れば、憧れのオムライス作れます♪
 「チャウダー」シチューのような、とろみのあるアメリカ
 生まれのおいしいスープです。

- C**・自分で仕上げるお店のだし巻き卵
 ・国産和牛の肉豆腐
 ・茄子の田楽
 ・ごはん、味噌汁付

【1人1本～卵焼きを極める会～】

「出し巻き卵」巻き方にコツがあるので、1人1本！
 じっくりと作ります♪
 上手に作れるようになったと毎回好評！
 だし巻き卵が出来れば、卵焼きもちろろん綺麗に
 巻けるようになりますよ。
 「肉豆腐」フライパン一つで、すき焼きが出来る！
 切った具材をさっと煮て手軽に作れます
 「田楽」揚げて冷凍すると、とっても便利な揚げ茄子に
 なります。コツを掴んで揚げ物もマスター♪

- D**・野菜たっぷり黒酢の酢豚
 ・中華風春雨サラダ
 ・卵とニラのピリ辛スープ
 ・マーラーカオ(中華蒸しパン)

【基本の定番中華】

「酢豚」結婚された受講生で、はじめて料理を作ってあげたら、
 ご主人に大変喜ばれたという定番中華！
 中華屋さんの定番メニュー！コクのある甘酸っぱさで
 ご飯が進みますよ♪ お弁当にもおすすめ！
 「春雨サラダ」簡単・おいしい定番の中華の和え物。
 暑い夏にもつりと食べられるヘルシーメニューです。
 「スープ」夏にむけて、食欲増す夏パテ対策スープです。

- e**・ベーコンエピ2種
 ノーマル&チェダーチーズ 各2本
 ・簡単アップルパイ

【手作りパンに挑戦！】所要時間約2時間30分

1人ずつ、自分のパンを手ごねで！初心者にもオススメ♪
 特別な道具を使わず作れるので、
 家でも焼きたてのパンを味わえます。
 ノーマルと、チェダーチーズ入りの2種類作ります。
 エピの成形は、とっても楽しいので、あのツツン尖った
 穂先を楽しみながら作って下さいね♪
 年に2回位のパンレッスン。初心者にもオススメ♪
 パン作りにハマるかも！



あなたに

1000円

amazonギフト券プレゼント

FRIEND INVITE CAMPAIGN

お友達紹介
キャンペーン

お友達に

3000円

値引きプレゼント!