

# 10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
26	27 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	28 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	29	30 11:30 <b>A</b>	1 11:30 <b>A</b>	2 11:30 <b>A</b>
3	4 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	5 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	6	7 11:30 <b>B</b>	8 11:30 <b>B</b> 15:00 <b>E</b>	9 11:30 <b>B</b>
10	11 19:00 <b>C</b>	12 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	13	14 11:30 <b>C</b>	15 11:30 <b>C</b>	16 11:30 <b>C</b>
17	18 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	19 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	20	21 11:30 <b>D</b>	22 11:30 <b>D</b>	23 11:30 <b>D</b>

**A**・ガパオライス  
 ・かぼちゃのポターージュ  
 ・カブとチーズの生ハム巻き **人気!**  
 ・ベトナム風練乳プリン

**【世界の料理～タイ・ベトナム・イタリア・フランス～】**  
 「ガパオ」タイ料理の中でも人気のガパオライス。日本人の口にも合う味ついで、最近では多くの飲食店で見かけるようになりましたね。  
 「ポターージュ」旬のかぼちゃの、素朴な甘さがつまったスープです。おいしくするにはコツあります！  
 「生ハム巻き」カブのマリネとクリームチーズを、生ハムで巻いたイタリアン。簡単でおいしいと女子に大好評です。お酒のおしゃれな前菜としてもオススメ♪

**D**・豚肉と豆腐のオイスターソース煮 **人気!**  
 ・とろとろ粟米湯（中華風コンスープ）  
 ・キャベツの簡単甘酢炒め  
 ・ココナッツ団子

**【ランキング1位! ?】**  
 「オイスターソース煮」料理を全メニュー制覇された方で、1番美味しかったと言っていたから方が！  
 性別・年齢問わず「うまい」と喜ばれる事でしょう。簡単に作れる、**大好評**の中華料理です！  
 入れる具材を変えれば、色々アレンジも出来ます。  
 「粟米湯(スーミータン)」中華料理でよく出てくるとうもろこしの少し甘いスープ。おうちでも簡単に作れるスープです。  
 「ココナッツ団子」かわいらしい中華の定番デザートです。

**B**・天ぶら盛り合わせ  
 ・手作り天つゆ  
 ・車麩の卵とじ(金沢の郷土料理) **人気!**  
 ・根菜たっぷり味噌汁  
 ・ごはん

**【家庭で必須! 天ぶらのコツと郷土料理】**  
 「天ぶら盛り合わせ」料理が面倒なときは「天ぶら」です。コツをつかめば1番ヘルシーな揚げ物なんですよ！  
 使う食材によってそれぞれコツがあります。コツが分かれば、何でも天ぶらに出来ます♪  
 天つゆも簡単手作りです。  
 「車麩の卵とじ」金沢で古くから愛されている郷土料理！簡単で美味しいので、石川県民はレパートリーに加えてください。  
 「根菜汁」秋の味覚のお芋が、たっぷり入った味噌汁。

**e**・えびぐらたんパン(6個)  
**【初めての手作りねパン♪】**  
 一人で6個作ります。

生地を自分の分をこねて・叩いて仕上げてもらいます！たまには息抜き&ストレス発散にパンを作ってみませんか？

焼き立てにはホントはまりますよ(´o´)  
 生地の発酵中に、簡単グラタンソースを作ります♪

**C**・かにクリームコロッケ **人気!**  
 ・失敗しないホワイトソース  
 ・白身魚のワイン蒸し～デュグレレ風～  
 ・ブロッコリーとナッツのマヨネーズ焼き  
 ・スープ付

**【年に1度! ~失敗しないホワイトソース~】**  
 「クリームコロッケ」とびきり美味しい! クリームコロッケの作り方を伝授します！  
 失敗しやすいホワイトソースを、誰でも簡単・絶品に仕上げる「コツ」をお教えします。  
 「デュグレレ風」初めて食べた生徒さんが「簡単・おいしい!」と感動したそうです。  
 「マヨネーズ焼き」さっと作れるお手軽な一品。

