

11月の時間割 (※メニュー・時間は、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
31	1 11:30 A 19:00 A	2 11:30 A 19:00 A	3	4 11:30 A	5 11:30 A	6 11:30 A
7	8 11:30 B 19:00 B	9 11:30 B 19:00 B	10	11 11:30 B	12 11:30 B 15:00 e	13 11:30 B
14	15 11:30 C 19:00 C	16 11:30 C 19:00 C	17	18 11:30 C	19 11:30 C	20 11:30 C
21	22 11:30 D 19:00 D	23 11:30 D 19:00 D	24	25 11:30 D	26 11:30 D	27 11:30 D

A・「万能絶品だれ」豆腐の和風ステーキ **人気!**

- ・料亭風！もちもち蓮根まんじゅう
- ・ほうれん草の胡麻味噌和え
- ・能登牡蠣ごはん
- ・味噌汁付

【大好評のヘルシーメニュー！～かきの下処理～】
「豆腐ステーキ」簡単・おいしい・ヘルシーでメインにもなる豆腐がメインに化ける。侮れない大人気メニュー。
「蓮根まんじゅう」鍋1つで簡単にもちもちの饅頭を作り、料亭風のアンをかけて仕上げます♪
「牡蠣ごはん」冬の味覚！牡蠣を使ったご飯です。牡蠣はすごく美味しいだしが出るので、炊き込みご飯にしても、とても美味しく仕上がります！

B・明太クリームパスタ **人気!**

- ・皮目パリパリ！ハニーマスタードチキン
- ・簡単ポテトサラダ
- ・パンナコッタ

【簡単・スピードクッキング！鶏肉の皮をパリパリに焼く方法】
みんな大好きなパスタの王道たらこパスタ！たらこ(明太子)のスパゲティは、誰でも失敗なく、簡単すぎておいしく作れる鉄板パスタです。
「ハニーマスタード」ハチミツとマスタードの組み合わせが、女子に大人気です♪
「ポテサラ」じゃがいものレンジ調理はコツがあります。手間のかかるポテサラを至って簡単に仕上げます。
「パンナコッタ」生クリームと牛乳で簡単に作れる！人気のスイーツです。

C・鮭のホイル焼き

- ・里芋の煮っころがし
- ・揚げだし豆腐
- ・とろろとなめこの味噌汁
- ・ごはん

【基本のらくらく和食～煮物のコツ～】
「ホイル焼き」鮭をアルミホイルで包んで焼きます。簡単なのに、とにかく美味しいのです♪
「煮っころがし」煮物はレシピどおりに作るのが難しい料理の一つです。煮物のコツがわかればレシピがなくても、美味しく作れますよ。
「揚げだし豆腐」水分が多くやわらかい豆腐を、カラッとおいしく揚げるコツがわかります！

D・野菜たっぷり八宝菜

- ・手羽先の中華焼き
- ・ほうれん草の中華和え
- ・手羽だし中華風卵スープ
- ・ごはん

【野菜たっぷりの定番中華～失敗しないとろみの付け方～】
「八宝菜」野菜たっぷりで体に優しく、意外と簡単に出来て美味しいと好評の定番中華！そのまま食べても丼ぶりにしてもいいので、覚えておくと重宝すること間違いなしです♪
鍋感覚でリビしてくれる方が多いレシピです！
「鶏手羽」もみ込んで焼くだけ！簡単おいしい人気メニュー。
「中華和え」ほうれん草を中華風に和えます。ほうれん草のレパートリーが増えますよ。

e・絶品ティラミスケーキ

【イタリアンドルチェの定番】難易度☆
～予定時間2時間～ 1人1台(15cm)作ります。

上手に混ぜるだけで簡単に美味しく出来ます♪
焼いたココアスポンジ生地の上に、マスカルポーネチーズを使った美味しいチーズクリームをのせて冷やし固めます。



■ 10月の休講期間のお知らせ ■
10月24日(月)～10月31日(月)の間休講となります。
上記期間中は、**お教室が休校**となりますのでご注意ください。