



# 1月の時間割



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5	6 14:00 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	7 13:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	8 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	9	10 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>A</b> 17:00 <b>A</b>	11 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>E</b> 17:00 <b>A</b>
12 成人の日	13 14:00 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	14 13:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	15 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	16	17 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>E</b> 17:00 <b>B</b>	18 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>E</b> 17:00 <b>B</b>
19	20 14:00 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	21 13:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	22 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	23	24 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:00~	25 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>C</b> 17:00 <b>C</b>
26	27 14:00 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	28 13:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	29 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	30	31 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>	1 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>

## A

- 豚バラ大根
- ・なめこ雑炊
- ・かにときゅうりの酢の物
- ・(ぜんざい付)

### 【和食の定番】

「豚バラ大根」おいしくなってきた旬の大根をほっこり煮込む和食の大人気メニュー！

「酢の物」かにじゃなくてもわかめ・かにかま等、手近な材料でパッと作れる酢のものは、何も無いときのお助け料理にもなる、簡単便利な和え物です。

「なめこ雑炊」からだの芯から温まる、寒い季節にぴったりな雑炊。あんをかけてより美味しく仕上げます♪風邪の人にも是非作ってあげてください。ぜんざいが付きます(^\_^)

## B

- ロールキャベツ
- ・かぼちゃのチーズリゾット
- ・ティラミス
- ・(スープ付)

### 【洋食の定番】

「ロールキャベツ」ちょびり難しそうなロールキャベツも、家では「電子レンジ」を活用すれば簡単に作れます♪洋食の定番メニューです！おでんにもどうぞ♪「リゾット」生米から作る本格リゾットです。

米を炊き忘れても、ご飯を炊くより早く出来ますよ♪「ティラミス」今回は簡単ティラミス！いたって簡単に美味しく出来ます！

## C

- 焼き餃子
- ・チンゲン菜のクリーム煮
- ・ワンタンスープ
- ・ごはん

### 【中華の定番】

「餃子」基本の餃子の作り方をマスターすれば、アレンジもいっぱい！お好みの具材でレパートリーを広げよう♪  
受講生の1番の得意料理にもなった一品です！  
「クリーム煮」寒い季節にピッタリ♪簡単です。

## D

- さばのおろし煮
- ・南禅寺蒸し(豆腐のあんかけ茶碗蒸し)
- ・わけぎと貝のぬた和え(酢味噌和え)
- ・ごはん

### 【この季節ならではの料理&魚のさばき方】

「おろし煮」さばのおろし方をお伝えします。  
揚げたサバを出し汁と大根おろしでサッと煮た大変味の良い煮物です。魚は焼いても作れますよ♪

「南禅寺蒸し」豆腐を使った茶碗蒸しです。  
難しい茶碗蒸しの「蒸し方」がマスター出来ます。

「ぬた和え」酢味噌で和えた料理です。  
色々な食材を和えても美味しく頂けますので和え物のレパートリーもかなり増えます。

## e

- 2色のマカロン

### 【パントリー間近！プレゼントにもぴったり！】

【一人20個作ります。】

簡単そうだけど少し難しい繊細なお菓子マカロン。きれいに膨らませてまわりの「ピエ」を上手に出すにはコツがあります。

無事に出来上がったときの喜びは格別！  
2種類作るのでは是非マスターしましょう♪  
上手に出来れば職人級！

### 【注意】2月1日は1月扱いです。

■休み中のご予約はお手数おかけしますがネット・メール・留守電のいずれかでお願致します。  
予約の締め切りは前日の夜8時です。