

10月の時間割 (メニュー・時間割は変更になる場合もあります)

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

- A**・かつ丼
- ・焼きキノコのマヨポン酢
 - ・きゅうりとキャベツの塩昆布和え(予定)
 - ・大根と揚げの味噌汁

【基本の丼ぶり〜揚げ物の極意〜】

男性の「好きなどんぶり」ランキング1位の「かつ丼」専門店のかつ丼の作り方を紹介します(簡単です)卵を使わない、簡単・サクサクの揚げ物の裏ワザを伝授します。知っておけば揚げ物が楽になりますよ! 鶏肉で作れば親子丼、豚肉で作れば他人丼になりレパートリーも広がります。

- B**・お魚と豆腐のヘルシーバーグ(予定)
- ・射込み高野豆腐
 - ・クリーミー豆乳味噌スープ
 - ・ごはん

【ヘルシーメニュー〜魚の手開き〜】

「ヘルシーバーグ」お肉の代わりに魚を使って、ハンバーグを作ります。簡単な魚の手開きを覚えよう♪ 栄養たっぷりな「高野豆腐」でヘルシーダイエット! 少しでも満腹感があります。乾物の使い方を習得。「射込み」は中身に具材を入れるという意味です。「豆乳スープ」豆乳と白みそを使い、ほんのり甘くてクリーミーな、女子に大人気の新感覚スープです

- C**・カルボナーラ
- ・鶏の香草焼き
 - ・蒸し温野菜のサラダ
 - ・(卵白のスープ付)

【失敗知らず!の簡単本格カルボナーラ】

「カルボナーラ」卵を使うので、本来失敗しやすいパスタ…。クリーミーに仕上げるにはコツがあり! 「香草焼き」フライパン1つで簡単に出来るおしゃれな料理です。

「サラダ」冬に食べたい温野菜。蒸し器で蒸すので、栄養・うまみも流れず野菜のおいしさを実感でき、野菜をもりもり食べられるメニューです♪

- D**・麻婆豆腐
- ・もやしの卵あんかけ
 - ・ふかひれのスープ
 - ・黒ごまプリン(予定)

【定番の簡単中華】

好きな中華料理のTOP3にも入る、中華(四川)の代表的料理「麻婆豆腐」麻婆豆腐の素がなくても、簡単に美味しく出来ます。「卵あんかけ」もやしと卵で時間がなくてもパパッと出来るおかずの一品です。

- e**・ふわふわシフォンケーキ

【憧れの手作りシフォンケーキ】

1人1ホールのシフォンケーキを作ります。今回は基本のプレーンタイプのシフォンを作ります。これを習得すれば、生地+するだけで紅茶のシフォン・チョコシフォンなどなど…。

色々なシフォンケーキを作れます。生クリームでデコレーションすれば「パースデーケーキ」にもなりますよ。焼き時間に**試食用のシフォンケーキ・紅茶**をご用意します♪

■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。予約の締め切りは平日は前日の夜8時、土・日は前日の夜7時です。