

# 4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 14:00 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	1 13:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	2 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	3	4 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>A</b> 17:00 <b>A</b>	5 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>A</b>
6	7 14:00 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	8 13:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	9 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	10	11 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>B</b>	12 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>B</b>
13	14 14:00 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	15 13:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	16 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	17	18 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:00(予定)	19 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>C</b> 17:00 <b>C</b>
20	21 14:00 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	22 13:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	23 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	24	25 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>	26 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>

- A**・豚肉の生姜焼き  
 ・えんどうの卵とじ  
 ・わかめときゅうりの酢の物  
 ・豆腐の味噌汁 & ごはん

**【基本の和食～年に1度の煮干しのだしの取り方～】**  
 家庭料理では必ず必要となる基本メニューです。  
 「生姜焼き」みんな大好きなおかずの生姜焼き！  
 何と云っても手軽に作れるのが嬉しいポイントですね。  
 お肉を柔らかく仕上げるには、やはりコツがあります。  
 お弁当・丼ぶりにもいいですね♪煮物・酢の物・焼き物と  
 基本が揃ったメニュー。初心者の方は是非！

- B**・アマトリチャーナ  
 ・シーザーサラダ～温泉卵のせ～  
 ・スープミルクファンティ  
 ～チーズ入りイタリア風卵スープ～おまけ付き

**【基本のイタリアン～年に1度のパイコンの取り方～】**  
 「アマトリチャーナ」イタリアのパスタ料理の代表格！  
 ベーコンとトマトを使った基本のパスタです。  
 トマトパスタの基本を覚えていただきます。  
 「シーザーサラダ」お店でもおなじみのサラダに、温泉  
 卵を作ったのせて仕上げます♪  
 「ミルクファンティ」今回は「1年に1回だけ」洋風だしを取っ  
 て、スープに使います。朝ごはんにもぴったりなパン  
 チーズ・卵を使ったスープです！

- C**・若竹煮(たけのことわかめの煮物)  
 ・若竹汁(たけのこのお吸い物)  
 ・魚の木の芽マヨネーズ焼き  
 ・みたらし団子

**【この時期だけの旬の味！～たけのこのあく抜き～】**  
 春だけ出回る「生のたけのこ」あく抜きを覚えて旬の  
 味を堪能して頂きます。将来必要です！  
 たけのこを「煮物」「お吸い物」に仕上げます。  
 「団子」白玉粉と豆腐を使って作る、ヘルシー  
 で簡単な和菓子です。

- D**・油淋鶏(クーリンチー)  
 ・えびと野菜の生春巻き  
 ・レタスのオイスター炒め  
 ・(ごはん・スープ付)

**【人気の定番中華】**  
 「クーリンチー(鶏のから揚げねぎソースがけ)」  
 受講生にも大人気のオススメの一品です♪  
 「生春巻き」切る！巻く！盛る！生春巻きは3ステップで  
 簡単に出来ちゃいます。色鮮やかに盛り付ければパーテ  
 ィ料理にも最適！  
 好きなものを巻いてアレンジ自由自在です。  
 「オイスター炒め」レタスはサラダだけじゃない！  
 簡単・おいしい、おうちで作りやすい実用的なメニュー  
 です。

- e**・抹茶ミルクとチョコのケーキ

## 【春の抹茶スイーツ】

ひとりずつ自分のお菓子を作ります♪

おいしい「抹茶ミルクのムース」と、生チョコのような  
 濃厚タイプの「ガトーショコラ」を組み合わせる仕上げ  
 ます♪  
 抹茶ミルクのムース・ガトーショコラ単品でも美味しい  
 ので、おうちでも作りやすいです。  
 これを受ければ3種類のデザートが作れますね(´・`)

(注意) 3月31日は4月扱いとなります。

■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ひ致します。  
 予約の締め切りは前日の夜8時です。