

5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
27	28 14:00 A 18:30 A	29 13:30 A 19:00 A	30 11:00 A 19:15 A	1	2 11:00 A 14:00 A 17:00 A	3 11:00 A 14:00 E 17:00 A
11	12 14:00 B 18:30 B	13 13:30 B 19:00 B	14 11:00 B 19:15 B	15	16 11:00 B 14:00 E 17:00 B	17 11:00 B 14:00 E 17:00 B
18	19 14:00 C 18:30 C	20 13:30 C 19:00 C	21 11:00 C 19:15 C	22	23 11:00 C 婚活イベント 17:00(予定)	24 11:00 C 14:00 C 17:00 C
25	26 14:00 D 18:30 D	27 13:30 D 19:00 D	28 11:00 D 19:15 D	29	30 11:00 D 14:00 D 17:00 D	31 11:00 D 14:00 D 17:00 D

- A**・鶏の照焼き
 ・おからの煮物(卵の花)
 ・山菜のおこわ
 ・(味噌汁付)

【基本の和食】

「鶏の照り焼き」(テリヤキチキン)の定番レシピは色々なスタイルにアレンジ可能。丼、お弁当にも♪
 「おから」低カロリーで栄養満点！作りすぎて残っても色々アレンジ出来るので今後、役に立ちます。
 「おこわ」蒸し器で蒸した本格おこわ。炊飯器で作るより手間がかかっている分、ふっくらおいしく仕上がります。今が旬の山菜と、もち米の食感で、おいしいおこわを作り！

- B**・鶏肉のトマト煮
 ・グリーンピースのポターージュ
 ・えびピラフ

【基本の洋食】

「トマト煮」フライパン1つで作れ、意外と簡単！そのわりに凝って見える得な料理です♪
 「ポターージュ」今が旬のグリーンピースを使った、春の栄養たっぷりなポターージュスープです♪「グリーンピースはなんか苦手」という人にこそ、オススメしたいスープです。
 「ピラフ」お米から炊く洋風炊き込みご飯です！炊飯器でも手軽に作れますよ♪

- C**・二色丼
 ・豆腐の和風あんかけ
 ・キャベツと胡瓜の浅漬け
 ・かぼちゃプリン(予定)

【実用的な簡単和食！】

「二色丼」時間がなくてもパッとできる二色丼！作り置きもできるし、お弁当にも最適です。
 「和風あんかけ」だしを作って上品な味わいに♪
 「浅漬け」家で簡単に作れる浅漬け。使いきれない野菜に困る方も役に立ちますよ。

- D**・鮭とレタスのチャーハン
 ・豚キムチ
 ・中華風春雨の和え物～涼伴三条～
 ・(スープ付)

【基本の中華】

「チャーハン」なかなか家ではバラっとならないチャーハン..。ということで、自分の分は自分で仕上げてください！バラバラチャーハンを習得しよう♪
 「豚キムチ」夏に向けての定番スタミナ料理！すぐに出来るので、お酒のあてにもぴったりですね。
 「ジャンジャン」三種の材料を使った中華の和え物。錦糸卵を作り、ハム・春雨と合わせてヘルシーに♪

- e**・抹茶ミルクとチョコのケーキ

【好評につき、春の抹茶スイーツ再び！】

先月、受けたかったけど予約が取れなかった・・・という声が多かったので、申し訳ございませんが5月も同じメニューで開催させていただきます！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」を組み合わせで仕上げます♪
 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■4月28日から5月の時間割となります【GW休講のお知らせ】

5月4日(月)～5月10日(月)の授業が全てお休みとなります。
 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致します。