

6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
1	2 14:00 A 18:30 A	3 13:30 A 19:00 A	4 11:00 A 19:15 A	5	6 11:00 A 14:00 A 17:00 A	7 11:00 A 14:00 E 17:00 A
8	9 14:00 B 18:30 B	10 13:30 B 19:00 B	11 11:00 B 19:15 B	12	13 11:00 B 14:00 E 17:00 B	14 11:00 B 14:00 E 17:00 B
15	16 14:00 C 18:30 C	17 13:30 C 19:00 C	18 11:00 C 19:15 C	19	20 11:00 C 婚活イベント 17:00(予定)	21 11:00 C 14:00 C 17:00 C
22	23 14:00 D 18:30 D	24 13:30 D 19:00 D	25 11:00 D 19:15 D	26	27 11:00 D 14:00 D 17:00 D	28 11:00 D 14:00 D 17:00 D

- A**・いかのたたき
 ・揚げ茄子のえびあんかけ
 ・ひじきの煮物
 ・豆乳プリン

【いかのさばき方&ヘルシーメニュー】

イカがさばけるようになれば、魚屋やスーパーで丸ごと購入でき、より新鮮なイカを、無駄なく美味しく調理できるようになります♪1人1杯さばいてもらう予定です！

(注)イカのさばき方は年に1回の予定。

「ひじきの煮物」おかずの定番！たっぷり作って冷凍も出来ます。ひじきは貧血に効く食材トップクラス！

「えびあんかけ」これから旬の茄子を使った、人気のおいしいあんかけです。

「プリン」豆乳を使ったヘルシーデザート。黒蜜も作ります♪

- B**・サーモンのクリームパスタ
 ・えびとアボカドのサラダ
 ・美肌スープ

【基本の洋食 美肌メニュー】

美容効果絶大な「サーモン」「アボカド」「手羽先」を使った美肌メニューです♪

「クリームパスタ」意外と簡単にクリーミーなパスタが作れます。パバツと作れるのでランチにもぴったりです。

「アボカドサラダ」食べる美容液！ともいわれるアボカド。

アボカドの選び方・切り方を知らない方は是非！

「美肌スープ」コラーゲンたっぷりの手羽先を使って、コラーゲンスープを作ります♪

- C**・アジの南蛮漬け & アジのたたき
 ・新生姜の炊き込みご飯(予定)
 ・五目豆
 ・(味噌汁付)

【1人1尾！基本の魚のさばき方を習得しよう】

あじを1人1尾さばいてもらいます。青魚が苦手な方も、「3枚おろし」を覚えれば**ほとんどの魚をさばけます！**教室でしか習う機会がないと思うのでまだの方は是非！**「五目豆」**たっぷり作って冷蔵庫に常備♪お弁当やあと一品という時に便利です。習っておけば役に立ちます。**「炊き込みごはん」**新生姜の季節に作りたい、さわやかな炊き込みご飯です。

- D**・回鍋肉(ホイコーロウ)
 ・白身魚の甘酢あんかけ
 ・豆腐の中華サラダ
 ・(ごはん&スープ付)

【基本の定番中華】

豚肉とキャベツを使った中華料理の定番「回鍋肉」。

素がなくても家庭で簡単に本格中華が楽しめます♪

「甘酢あん」魚にとろ〜りあんかけをかけた魚嫌いにもオススメの一品です。様々な季節の魚で試してみてください。

丸ごと1匹の魚を使えば、豪華なおもてなし料理に…！

「中華サラダ」簡単な手作り中華ドレッシングを作ります。

パバツと出来るので、ちょっと一品欲しい時助かりますよ。

- E**・ケイク・オ・フリユイ(予定)
 ・手作りパンケーキ(おまけ)

【フルーツたっぷり基本のパウンドケーキ】

所要時間約2時間〜 1人1本作ります。

お店でもおなじみのフルーツやナッツなどが入ったパウンドケーキです。

入れる材料でいろんなパウンドケーキになるので、家でも作りやすいケーキです。

日持ちがするのでプレゼントにもぴったり♪出来立てよりずこし時間がたったほうが、しっとりしてよりおいしいです。

■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ひ致します。予約の締め切りは平日前日の夜8時です。