

# 7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
29 (注) 6月ですが 7月扱い☞	30 14:00 A 18:30 A 7月扱い!	1 13:30 A 19:00 A	2 11:00 A 19:15 A	3	4 11:00 A 14:00 A 17:00 A	5 11:00 A 14:00 e 17:00 A
6	7 14:00 B 18:30 B	8 13:30 B 19:00 B	9 11:00 B 19:15 B	10	11 11:00 B 14:00 e 17:00 B	12 11:00 B 14:00 e 17:00 B
13	14 14:00 C 18:30 C	15 13:30 C 19:00 C	16 11:00 C 19:15 C	17	18 11:00 C 婚活イベント 17:00 ~	19 11:00 C 14:00 C 17:00 C
20 海の日	21 14:00 D 18:30 D	22 13:30 D 19:00 D	23 11:00 D 19:15 D	24	25 11:00 D 14:00 D 17:00 D	26 11:00 D 14:00 D 17:00 D

## A・肉じゃが

- ・たこの七味焼き
- ・金時草と長芋の酢の物【郷土料理】
- ・ごはん

### 【基本の和食と郷土料理】

「得意料理は？」って聞かれたらお決まりの「肉じゃが」って答えてみたくなりませんか？  
お待ちかねの肉じゃがと石川を代表する加賀野菜「金時草」を使った酢の物です。  
「たこの七味焼き」七味がくせになるタコをつかった簡単フライパン焼きです。七味の量で辛さの調整が出来、酒のおつまみにもぴったりなメニュー♪

「竜田揚げ」今回はお魚をサクサクの竜田揚げにします！  
習っておけば、鶏肉の竜田揚げや好きな魚で作れます。  
「太きゅうりのあんかけ」石川の郷土料理の代表格！  
加賀野菜の太胡瓜を使ったあんかけです。  
スーパーにもよく並び、太胡瓜の使い方を覚えよう♪  
太胡瓜を使うのは2年に1回です…。  
「きんぴらごぼう」作り置きのおかずにとぴったり。  
大量に作っておいても、炊き込みご飯に使うなり色々アレンジ出来ますよ。れんこんでも作れます。

- ## D・豚しゃぶサラダ～本格中華風～
- ・トマトのふわとろ卵炒め
  - ・あぶりホタテの中華風前菜
  - ・ごはん

### 【基本のスピード・簡単・本格中華】

「豚しゃぶ」中国料理店直伝の人気メニューです！  
夏には欠かせない！豚しゃぶをグレードアップさせて  
おうちの定番メニューにしませんか？  
お肉を柔らかく茹でるのもコツがあります。  
「卵炒め」トマトと卵だけで、超簡単本格中華！  
5分で出来ちゃう中国・台湾の定番料理です。  
「ホタテの前菜」サッとゆで・もしくは炙ったホタテに  
美味しい中華だれをかけて仕上げます。  
揚げ茄子にもよく合うたれです。

## B・海の幸のカレー

- ・ターメリックライス
- ・夏野菜の塩麹サラダ
- ・チャイ

### 【夏はカレー！ルーを使わない本格カレー】

彼女に作ってもらいたいメニューの第1位はなんと！  
まさかの「カレー」です。  
好みもあるしおいしく作ろうと思っても意外と難しい。  
今回は、カレールーを使わずにスパイスを使って作る  
本格カレー！是非家で作る定番カレーにしてください。  
普通のカレーより早くできます。辛さの調節も自由自在！  
「塩麹サラダ」万能調味料の塩麹を使ったドレッシングで  
サラダを作ります。塩麹は定番調味料になりましたね。

## e・マンゴームース

### 【夏にぴったり！さわやか sweet】

#### 所要時間約2時間00分

1人、1ホールお持ち帰りできる夏にぴったりなムース！  
「ココアのスポンジ+マンゴームース+マンゴーゼリー」の  
三層構造！全部1人で作れます。  
ムースは基本的に簡単なのでデザートデビューにはぴっ  
たりです(´▽`)デザートの基本もぎゅっりつまっています。  
他の果物でもアレンジできますので、家でも簡単に作れ  
ますよ！プレゼントにもいかがですか？

■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前日の夜8時です。

## C・さばの竜田揚げ

- ・太胡瓜の冷製あんかけ【郷土料理】
- ・きんぴらごぼう
- ・抹茶の白玉団子(予定)

### 【定番和食と金沢の郷土料理】