

9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
31	1 13:30 A 18:30 A	2 11:30 A 19:00 A	3 11:00 A 19:15 A	4	5 11:00 A 14:00 A 17:00 A	6 11:00 A 14:00 A 17:00 A
7	8 13:30 B 18:30 B	9 11:30 B 19:00 B	10 11:00 B 19:15 B	11	12 11:00 B 14:00 B 17:00 B	13 11:00 B 14:00 B 17:00 B
14	15 13:30 C 18:30 C	16 11:30 C 19:00 C	17 11:00 C 19:15 C	18	19 11:00 C 婚活イベント 17:00 ~	20 11:00 C 14:00 C 17:00 C
21 敬老の日	22 国民休日	23 秋分の日	24 19:00 e	25 18:30 e	26 11:30 e	27 11:30 e
28	29 13:30 D 18:30 D	30 11:30 D 19:00 D	1 11:00 D 19:15 D	2 (注) 10月ですが も9月扱い☆	3 11:00 D 14:00 D 17:00 D	4 11:00 D 14:00 D 17:00 D

- A**・カレーの煮付け
 ・松茸の土瓶蒸し
 ・1人1本サラダ巻き
 ・わらびもち

【上手な魚の煮方・巻物の巻き方】

「煮つけ」どこのスーパーに行っても必ずよく売っているカレー。下処理・上手な煮方を覚えたい方は是非！
 「土瓶蒸し」だしが決め手の土瓶蒸し。今回は松茸を使用！ご家庭でも好きなキノコや鶏肉等でアレンジ出来ます。
 「サラダ巻き」2年に1度の巻物！日本人なら是非上手な巻き方を覚えよう♪
 「わらびもち」手作りの簡単黒蜜で仕上げます。

- B**・豚ロース肉のソテー～トマトクリームソース～
 ・魚介のカルパッチョ
 ・トマトとツナのファルシ(予定)
 ・バターロール付

【簡単洋食でおもてなし】

「ソテー」とあるお店のプロの味です◎
 上手なお肉の焼き方(ソテー)を習得しましょう！
 すぐ作れてお店の味と大好評です♪
 「カルパッチョ」色々な肉・魚介で作れるイタリアンに欠かせないおしゃれな前菜！おうちでも簡単に出来ます。
 「ファルシ」ファルシは詰め物という意味です。
 お洒落な一品が簡単にできちゃいます♪
 パーティーや記念日にもおすすめですよ～♪

- C**・今が旬！さんまの香りづけ
 ・加賀れんこんの蓮蒸し
 ・五郎島金時のごはん
 ・(味噌汁付)

【郷土料理でおもてなしごはん♪】

「香りづけ」さんまの旬は9月～。

解凍品は1年中お店に並びますが、生のおいしいさんまは秋だけ！手軽に美味しく作れる好評のメニューです。

「蓮蒸し」レンコンのすりおろしを蒸したものです。加賀れんこんを使ったもちもちの生地にお上品なあんをかけます。おもてなし料理にもぴったり！

「金時ごはん」旬の五郎島金時を使った優しい味わいの炊き込みごはんです。

- D**・青椒肉絲～チンジャオロースー～
 ・酸辣湯～サンラータン～
 ・じゃこと水菜のサラダ(予定)
 ・タピオカココナッツミルク

【定番の簡単中華！】

「チンジャオロース」中華の定番！牛肉とピーマンの細切り炒め。豚肉でもOKです。簡単に本格中華が作れますので、是非ご家庭の定番レシピに！

中華は調味料を3種類そろえれば、レトルトいらす！

何でも大体作れます。

「サンラータン」少し辛くて酸っぱい中華の定番スープ。

「死か」美肌作りに効果的なタピオカを使ったココナッツミルクです。

- e**・シュークリームとおまけのラングドシャ
【シュー生地を覚えよう！】

1人6個作ります！
 家で作ったらかなり失敗しやすいお菓子の1つです。

ちゃんと膨らますには「コツ」があります！

そして、デザート作りでよく余る「卵白」を使って

「ラングドシャ」もおまけに作ります。

■平日にも開催します！普段取れなかった方も是非！開催時間のリクエストがあればお早目にご相談下さい♪

メールでもOKです。(年に1度の平日開催です。)

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致します。