

11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
2	3 文化の日	4 13:30 A 19:00 A	5 11:00 A 19:15 A	6 11:30 A 18:30 A	7 11:00 A 14:00 e 17:00 A	8 11:00 A 14:00 e 17:00 A
9	10 13:30 B 18:30 B	11 11:30 B 19:00 B	12 11:00 B 19:15 B	13	14 11:00 B 14:00 e 17:00 B	15 11:00 B 14:00 e 17:00 B
16	17 13:30 C 18:30 C	18 11:30 C 19:00 C	19 11:00 C 19:15 C	20	21 11:00 C 17:00~ 婚活イベント	22 11:00 C 14:00 C 17:00 C
23 勤労感謝の日	24 13:30 D 18:30 D	25 11:30 D 19:00 D	26 11:00 D 19:15 D	27	28 11:00 D 14:00 D 17:00 D	29 11:00 D 14:00 D 17:00 D

- A**・チーズイン煮込みハンバーグ
 ・スパゲッティサラダ
 ・パンプキンスープ
 ・バターロール付

【定番の洋食～挽肉料理のコツ～】

「ハンバーグ」人気の定番メニュー！卒業生が、実際に家で良く作っているメニューだそうです♪
 失敗せずに作れる、美味しい煮込みハンバーグの「大事なコツ」を教えます。
 「オムレツ」定番のお惣菜！おうちで作ったら、時間がたったら固まってしまう..という悩みにもコツあり！

- B**・さばの味噌煮
 ・秋の吹き寄せごはん
 ・カブの昆布茶漬け(漬物)
 ・味噌汁付

【秋の定番彩り和食～さばの筒切り～】

「味噌煮」は三枚おろしよりも、ずっと簡単な筒切りを覚えてもらいます。気軽にサバ1尾丸ごと買えますよ♪中骨のついた切り身は、煮魚にしたらうまみが出ます。
 「吹き寄せごはん」この季節ならではの食材をたっぷり使った豪華なごはん♪
 「昆布茶づけ」パスタの隠し味にもよく使われる昆布茶を使えば簡単においしい即席の漬物が！

- C**・マカロニグラタン
 ・大根サラダ
 ・かぶとベーコンのスープ(予定)
 ・アールグレイプリン～手作りキャラメルソース～

【基本のホワイトソース】

「グラタン」失敗しないホワイトソースをマスター！
 ドリア・シチュー・スープ等色々なものに応用出来ます牛乳があればいつでも作れるので、冷凍しておいたらかなり便利です！
 「大根サラダ」大根を千切りにします。練習になりますので、切り方に自信を持ってない方は是非！
 「プリン」紅茶を使った人気のプリン！
 手作りのおいしいキャラメルソースも覚えられます♪

- D**・本格！えび蒸し餃子
 ・レタスのカニあんかけ
 ・白菜の中華風サラダ
 ・こんにゃくの辛味ソース

【total300kcal! ??の本格ヘルシー中華】

「餃子」専門店の本格レシピです。
 人気のエビ蒸し餃子は皮から作って頂きます。本格派の味を楽しんで下さい！
 あとの3品は、仕事帰りでもパッと作れるヘルシーなおかずです(´・`´)おかずのレパートリーも少ないと困るので、是非増やしましょう♪

- e**・りんごのキャラメルカスタードタルト(予定)

【サクサク☆基本のタルト生地】

1人1ホール(15cm)作ります。
 基本のタルト生地を作り、その上にアーモンドクリーム・カスタードクリーム、そしてキャラメリゼした、旬のりんごを乗せて仕上げます♪
 りんごを他のフルーツに変えてもおいしいフルーツタルトになります！
 冷凍も出来る生地の作り方を覚えておけば、本格的なキッシュも手作りできますね。

■11月4日(水)のレッスンは13時30分スタートとなります！ご注意ください(´・`´)>