

# 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 (注)4月→ ですが5月の 扱いとなります	28 14:00 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	29 13:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	30 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	1	2 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>A</b> 17:00 <b>A</b>	3 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>E</b> 17:00 <b>A</b>
11	12 14:00 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	13 13:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	14 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	15	16 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>E</b> 17:00 <b>B</b>	17 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>E</b> 17:00 <b>B</b>
18	19 14:00 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	20 13:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	21 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	22	23 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:00(予定)	24 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>C</b> 17:00 <b>C</b>
25	26 14:00 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	27 13:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	28 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	29	30 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>	31 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>

- 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11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。