



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

### **A**・プリの照焼き

- ・五目ごはん
- ・加賀蓮根のもちもち団子汁
- ・いちご大福

#### 【基本の和食】

「照焼き」ごはんが進む、和食の定番！  
男性にも大好評です。パサつかせずに、しっとりさせる焼き方にはポイントがあります。

「ごはん」五品目入った炊き込みごはん。

食物繊維たっぷりの定番ごはんです。

「団子汁」金沢の郷土料理です。

すりおろした蓮根で、もちもち蓮根団子を作ります。

「大福」電子レンジで簡単に作れます♪

### **B**・アクアパッツァ(魚介の洋風煮込み)

- ・生地から手作り！本格ピッツァ(予定)
- ・五郎島金時のポタージュ

#### 【人気のイタリアン♪】

「アクアパッツァ」魚が食べたいけど時間がない！  
そんな時に、ぴったりなごちそうメニューです。  
魚1匹丸ごと豪快にも使えます！どんな魚でも  
作れるので、魚料理バリエーションが増えますよ♪

「ピザ」ピザを生地から作って仕上げます♪

ピザ作り。意外とハマるかも！

「ポタージュ」旬の五郎島金時を使った人気のスープ。

### **C**・里芋と海老のおろし煮

- ・かにしんじょのお吸い物
- ・豆腐の田楽
- ・たたきごぼう

【ベジシーなのに美味しい人気メニュー！】

「おろし煮」煮汁に大根おろしを加えて煮る料理。  
おいしい！と受講生に大人気の料理です♪

「しんじょ」えび・かに・魚のすり身に長芋などを  
加え、茹でたり蒸したり揚げたりしたもので、料亭に  
よく出てきます。おもてなしにも喜ばれます。

「田楽」作っておくと便利な田楽味噌。

だいこん・こんにゃく等色々なものに使えます！

### **D**・本格！中華おこわ

- ・にら玉と挽肉の中華炒め
- ・はまぐりの中華蒸し(予定)
- ・ごま団子

#### 【簡単！本格中華】

「おこわ」受講生の方がお友達にあげたら大変喜ば  
れたそうです。蒸し器で本格的に作ります♪

家でも簡単に電子レンジで作れますよ。

「にら玉」簡単でおいしいと大好評です！

テレビ金沢塚田さん「お気に入り」の料理です。

「ごま団子」中華の絶品スイーツですね♪

### **e**・2層のムース・オ・ショコラ ・生チョコベイリース

#### 【パントリースイーツ】

チョコをたっぷり使ったメニューです♪

「ムース・オ・ショコラ3個」

チョコとパニラの2層のムースに仕上げます！

「生チョコ16個」お持ち帰りで。

チョコ好きの方は是非どうぞ♪

🎁プレゼントにも(^^)🎁

#### 【注意】

■月・金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。  
予約の締め切りは前日の夜8時です。