

3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	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 e 17:00 A	6 11:00 A 14:00 e 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 e 17:00 B	13 11:00 B 14:00 e 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 嗜好イベント 17:00(予定)	20 11:00 C 14:00 C 17:00 C
21	22 13:30 D 18:30 D	23 11:30 D 19:00 D	24 11:00 D 19:15 D	25	26 11:00 D 14:00 D 17:00 D	27 11:00 D 14:00 D 17:00 D

A

春のちらし寿司

- ・ふきの信田巻き煮
- ・はまぐりと菜の花の潮汁(うしおじる)
- ・お花見3色団子(予定)

【ひな祭りの定番メニュー】

「ちらし寿司」お寿司に欠かせない酢飯・錦糸卵の作り方など、【和食の基本】を覚えられます。

「信田巻き」油揚げで巻いた料理のことです。油揚げにたっぷり含まれたおだしが、口にいったいに広がる、人気のメニューです。

今回は「豚肉・ふき」を巻いて仕上げますが、好きなお野菜・お肉でアレンジ出来ますよ(^.^)

「潮汁」毎年ひな祭りには欠かせない！定番のお吸い物です。

B

定番！パリパリ春巻き

- ・いかとブロッコリーのオイスター炒め
- ・白身魚の中華スープ
- ・ごはん

【基本の中華～いかのさばき方～】

「春巻き」材料の炒め方・包み方・油の温度の見分け方などが覚えられます！

「オイスター炒め」イカのさばき方を覚えられます。

イカをさばけない方は是非！魚と違い、イカは1度覚えれば簡単にさばけます♪

「スープ」まだ寒い季節にぴったりな、食感が楽しいお魚のスープです。

C

ポテトコロッケ

- ・ポーチドエッグのサラダ
- ・新玉ねぎのトロトロスープ
- ・バターロール付

【基本の洋食～上手な揚げ方～】

「コロッケ」おうちで作る揚げたての自家製コロッケは格別です！タネの作り方や衣のつけ方、サクサクに揚げるコツをつかんでレパートリーに加えよう♪冷凍出来るのでたくさん作り置き出来ますよ(^.^)

「サラダ」茹でて作る卵料理、ポーチドエッグをのせたサラダです。失敗しないやり方も覚えられます。

「スープ」新玉ねぎを、時短でトロトロに煮込んだ野菜の自然な甘味が美味しいスープです。

D

半熟卵のスコッチエッグ

- ・ポテトのカレー炒め
- ・マカロニとブロッコリーのサラダ
- ・サーモンのロールサンドイッチ

【簡単！春のピクニック弁当メニュー♪】

ピクニックランチにぴったりな、彩り鮮やかなお弁当メニュー♪

クルクル巻いたサンドイッチや半熟に仕上げた大きなスコッチエッグ、みんな大好きなカレー風味のポテトの炒めものと、パスタサラダも作ります。

手軽に美味しく作れるので、お弁当のレパートリーとしても最適です。

ピクニックやお昼のお弁当は、これで決まりですね♪

e

・フロランタン

・余った卵白で簡単な一品(予定)

【お土産としても喜ばれる定番スイーツ！】

1人1台作ります。(18cm×18cm)所要時間2時間

クッキー生地にキャラメルでコーティングしたアーモンドをのせて焼き上げてつくるお菓子です。

「お菓子のレッスンで1番美味しかった！」

と言っていた受講生がいました♪(1人)

小分けにラッピングして、お持ち帰りです。

■月・金は休校の為、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。