

4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
28	29 13:30 A 18:30 A	30 11:30 A 19:00 A	31 11:00 A 19:15 A	1	2 11:00 A 14:00 e 17:00 A	3 11:00 A 14:00 e 17:00 A
4	5 13:30 B 18:30 B	6 11:30 B 19:00 B	7 11:00 B 19:15 B	8	9 11:00 B 14:00 e 17:00 B	10 11:00 B 14:00 e 17:00 B
11	12 13:30 C 18:30 C	13 11:30 C 19:00 C	14 11:00 C 19:15 C	15	16 11:00 C 嗜好イベント 17:00(予定)	17 11:00 C 14:00 C 17:00 C
18	19 13:30 D 18:30 D	20 11:30 D 19:00 D	21 11:00 D 19:15 D	22	23 11:00 D 14:00 D 17:00 D	24 11:00 D 14:00 D 17:00 D

A

・茶碗蒸し

- ・豚肉のみそだれ焼き
- ・ほうれん草のお浸し
- ・ミニどら焼き(予定)

【基本の簡単和食～焼き方・蒸し方～】

「茶碗蒸し」失敗しやすい料理のひとつです。

失敗しない蒸し方をマスターしよう！

湯煎・電子レンジでも作れますよ♪

「味噌だれ焼き」固くならない肉の焼き方を覚えよう！

簡単・美味しい♪お弁当にもいいですね。

「お浸し」ゆで方・しぼり方・浸す時間など..

おいしいお浸しには、色々ポイントがあるんです。

B

・ほうれんそうとベーコンのキッシュ

- ・鮭のステーキ～ケイパーソースがけ～
- ・コンソメジュリエンヌ
- ・おまけ+バターロール付

【基本のフレンチ～本格ブイヨンの取り方説明～】

「キッシュ」卵と生クリームの基本の生地を覚えておいたら、あとは好きな材料でアレンジ出来ますよ♪

「ステーキ」お魚のステーキに、ケイパーソースをかけてさっぱりと仕上げます。魚以外にも使える万能ソースです。

「コンソメジュリエンヌ」お肉屋さんで手軽に買える、鶏ガラ・牛すじを使った手作りのスープ(ブイヨン)の説明をします。

自然のだしを取った後の、とろとろの牛すじお楽しみ♪

好評の「牛すじのとろとろ煮込み」も少し付きます。

C

・ふわふわ鶏つくね～温玉のせ～

- ・今が旬！筍ご飯
- ・菜の花の辛子マヨネーズ和え
- ・味噌汁付

【基本の和食～筍のあく抜き～】

今の時期しか食べられない！生のたけのこ。あく抜きを覚えて旬の味を堪能して頂きます。

「つくね」

「筍ごはん」

「菜の花」

D

・黄金チャーハン

- ・ジューシー鶏のから揚げ
- ・にんにくの芽の胡麻和え
- ・わかめのスープ

【基本の定番中華～炒め方・揚げ方～】

「チャーハン」ご家庭でもパラパラに出来る、チャーハンのコツを伝授します。【自分のチャーハンは自分】で炒めて頂きますので、しっかり覚えられますよ(^.^)

「鶏のからあげ」カラッとジューシーに揚げるコツが満載！おうちで作る、揚げたてのからあげは最高ですよ♪

「胡麻和え」簡単に作れる、栄養満点な1品です。冷え症改善・ホルモンバランスも整えてくれます。

e

・定番！いちごのショートケーキ

【誰もが作ってみたいケーキ NO.1】

(直径15cm1人1台 所要時間 約120分)

お菓子作りの「基本中の基本」スポンジ生地。

上手に焼ければそれだけでおいしいお菓子がたくさん作れますよ！

【大切な記念日】に、おいしい手作りのケーキを作れたら素敵ですよ♪

基本のデコレーションも学べます。

【GW 休講のお知らせ】

5月2日(月)～5月9日(月) 授業が全てお休みとなります。

この期間中のご予約は、誠にお手数おかけしますが、留守番電話・メール・ネット予約からのご予約を、お願いいたします。