

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 婚活イベント 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、あとはお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
- ・今が旬！筍ご飯
 - ・落とし卵の野菜あんかけ
 - ・菜の花の辛子マヨネーズ和え

【基本の和食～筍のあく抜き～】

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

「つくね」メイン・酒のあて・お弁当にもぴったりなつくね。
多めに作っても冷凍できるので、生活の役に立ちますよ♪
「筍ごはん」旬の茹でたて筍で、優しい味に炊き込みます。
「野菜あん」レンジで作る半熟卵に、野菜とあんをかけて仕上げます♪
「からしマヨ」菜の花以外でも、旬の青菜で作れます♪

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