

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(注意) 3月ですが 4月扱い☞	29 13:30 A 18:30 A 4月扱い☞	30 11:30 A 19:00 A 4月扱い☞	31 11:00 A 19:15 A 4月扱い☞	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**・失敗しない！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**・ほうれん草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
 ・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(^ . ^)
 「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。

【重要なお知らせ】

3月29日(火)～4月のメニューとなります。

■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。