

## 東邦ガスクッキングサロン 栄 <11月>オンライン講座スケジュール

※日程・メニューは予告なく変更になる場合がございます。

お申込みは10/1～となります。メニューは裏面をご覧ください。

※[はじめての料理]はメニュー名を表示しております。

		11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)
第1週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)		食材付き野菜講座				
	14:00～15:30				12か月おもてなし		30分ごはん
	16:00～17:30				チャーハン ・中華風春雨サラダ		
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)					チャーハン ・中華風春雨サラダ	
		11/8(月)	11/9(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)
第2週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)						
	14:00～15:30						おさかな
	16:00～17:30		健康Cooking				
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)						
		11/15(月)	11/16(火)	11/17(水)	11/18(木)	11/19(金)	11/20(土)
第3週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)			親子丼 ・ごぼうとにんじんのきんぴら	しょうが焼き ・青菜と厚揚げの煮びたし		
	14:00～15:30						daily キッチン
	16:00～17:30					おつまみレシピ	
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)		親子丼 ・ごぼうとにんじんのきんぴら		しょうが焼き ・青菜と厚揚げの煮びたし		
		11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)
第4週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)			鶏肉の照り焼き ・だし巻き卵			体験レッスン★
	14:00～15:30						
	16:00～17:30				ボリューム晩御飯		
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)			鶏肉の照り焼き ・だし巻き卵		体験レッスン★	
		11/29(月)	11/30(火)				
第5週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)						
	14:00～15:30		スーパーフード				
	16:00～17:30						
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)						

## 11月オンライン講座メニュー表

### ★初級

※日程・メニューは予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

講座名	メニュー
はじめての料理	チャーハン・中華風春雨サラダ 親子丼・ごぼうとにんじんのきんぴら しょうが焼き・青菜と厚揚げの煮びたし 鶏肉の照り焼き・だし巻き卵

### ★中級

講座名	メニュー
12か月のおもてなし (略称:12か月おもてなし) 矢田 先生	ひよこ豆のサラダ・スパイスから作るチキンカレー
おかずにもなる！ カンタンおつまみレシピ (略称:おつまみレシピ) AKKO 先生	甘辛チキン・水餃子
食べて笑おうスーパーフード活用 講座 (略称:スーパーフード) 渡部 先生	カクテルサラダ・レンズ豆のスープ
毎日役立つボリューム晩御飯 (略称:ボリューム晩御飯) 榊原 先生	里芋コロッケ・秋野菜のサラダ
うちのdailyキッチン (略称:dailyキッチン) 内山 先生	鮭と木の子の炊き込みご飯・蛸とカリフラワーの和え物
自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな) こいけ 先生	★ 旬！！習得したいカワハギの下処理 ★ カワハギの煮付け・揚げ出し豆腐 たっぷりきのこあんかけ
おいしい♪かんたん♪ 30分おうちごはん (略称:30分ごはん) 大塚 先生	フライパンde花シューマイ・糸寒天の中華サラダ
美味しく食べて健康Cooking (略称:健康Cooking) 伊藤 先生	秋の和風豆腐ハンバーグ・五目きんぴら
～食材付き～田中稔先生 特別 講座 (略称:食材付き野菜講座)	里芋のお好み焼き、里芋の味噌煮

### ★体験

「オンライン料理教室」体験レッスン (略称:体験レッスン)	10:30～12:30	ハニーマスタードチキン・クラムチャウダー
	19:00～21:00	麻婆豆腐

#### 【お申し込み】

東邦ガス料理教室HP「クックノート」(<https://www.tohogas.co.jp/cooknote/>)内の  
「オンライン料理教室専用お申し込みページ」からお申し込み下さい。

#### 【お問い合わせ】

東邦ガスカルチャースクール TEL:052-242-7177