

## 東邦ガスクッキングサロン栄 <12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11/1～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。

第1週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)			12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)
	14:00～15:30				12か月おもてなし		
	16:00～17:30				筑前煮 ・青菜のおひたし		
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)					筑前煮 ・青菜のおひたし	
第2週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)
	14:00～15:30				〔おさかな〕		
	16:00～17:30	〔健康Cooking〕					
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)					〔30分ごはん〕	
第3週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)	12/18(土)
	14:00～15:30			とんかつ ・マカロニサラダ	マカロニグラタン ・にんじんサラダ		〔daily キッチン〕
	16:00～17:30					〔おつまみレシピ〕	
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)		とんかつ ・マカロニサラダ		マカロニグラタン ・にんじんサラダ		
第4週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)	12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)	12/25(土)
	14:00～15:30			さばの味噌煮 ・かきたま汁			〔体験レッスン★〕
	16:00～17:30		〔かんたんごはん〕		〔ボリューム晩御飯〕		
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)			さばの味噌煮 ・かきたま汁		〔体験レッスン★〕	
第5週	11:00～12:30 ★(10:30～12:30)	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	
	14:00～15:30		〔スーパーフード〕				
	16:00～17:30						
	19:00～20:30 ★(19:00～21:00)						

## 12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	筑前煮・青菜のおひたし
	とんかつ・マカロニサラダ
	マカロニグラタン・にんじんサラダ
	さばの味噌煮・かきたま汁

### ★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	魚のゆずみそ焼き・鶏の松風焼き
おうち時間でつくる。かんたんコ ン (略称:かんたんごはん) 矢田 先生	きのこのクロスティーニ・ミラノ風カツレツ
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	サーモンのクリーム煮・チョップドサラダ
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	ファラフェル ワカモレ添え(中東風 ひよこ豆のコロッケ)・クミンポテト
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	スペアリブのスパイス焼き・かぶのミルフィーユサラダ
うちのdailyキッチン (略称:daily キッチン) 内山 先生	ビーフンチャー・かぶのホットサラダ
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	★おさかなの姿焼き・姿煮のさばき方★ イトヨリの和風アクアパッツァ・丸ごとトマトの炊き込みご飯
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	ビーフストロガノフ・コブサラダ
美味しく食べて健康Cooking (略称:健康Cooking) 伊藤 先生	チキンソテー トマトソース・クリスマスリースサラダ

### ★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