

東邦ガスッキングサロン 栄 <8月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは7月1日(水)～となります。メニューは裏面をご覧ください

※日程・メニューは予告なく変更になる場合がございます。

お盆休講期間 8月9日(日)～8月16日(日)

第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)						8/1(土)	
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						料理① 毎日ごはん さかな	
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)							
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	8/8(土)	
				毎日ごはん 玄米講座 1人で作ろう		イージーレッスン Good Cook やさしいおやつ★	イージーレッスン Good Cook やさしいおやつ★	
		料理① パン① 1人で作ろう	料理② パン② 玄米講座	料理⑧ 韓国① やさしいおやつ★		料理③ 韓国① 1人で作ろう	料理④ パン① 1人で作ろう	
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)							
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)							
	第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)	8/22(土)
								料理⑧ パン③ 毎日ごはん
昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)								
夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)								
第4週		朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/29(土)
					毎日ごはん 塩麴講座 1人で作ろう			
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)							
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)							
	第5週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	8/31(月)					

8月回数チケット講座メニュー表

※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	番号(回目)	メニュー
はじめての料理 (略称:料理)	①	ハンバーグ・ポテトサラダ
	②	チャーハン・中華風春雨サラダ
	③	親子丼・ごぼうとにんじんのきんぴら
	④	しょうが焼き・青菜と厚揚げの煮びたし・豆腐とわかめの味噌汁
	⑤	餃子・いかとセロリの和えもの・春雨スープ
	⑥	鶏肉の照り焼き・だし巻き卵・きゅうりの酢のもの
	⑦	魚の香草フライ・きのこのマリネ・野菜のポタージュ
	⑧	アジの塩焼き・肉じゃが

はじめてのパン (略称:パン)	①	ベーグル
	②	ノアレザン
	③	山形食パン
	④	クロワッサン

はじめての韓国料理 (略称:韓国)	①	チヂミ・豆腐キムチ
	②	チャプチェ・さきいかのコチュジャン炒め
	③	ボッサム・切り干し大根のキムチ
	④	チュクミポックム(イダコの甘草炒め)・きゅうりムチム

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うちのイーザーレッスン (略称:イーザーレッスン)	鶏天のつけそうめん・茄子とトマトの煮びたし・モロヘイヤのスープ
2.ちょっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん)	スパイシー5つ星カレー・キャロットサラダ・ココナッツムース
3.自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな)	★5枚おろしに挑戦★ 白身魚と旬野菜のフリッター マスタードソースを添えて・あっさり冷製とうもろこしのスープ
4.1つの食材で美味しい3品 (略称:1つの食材)	★夏バテ防止に キムチを使ったスタミナメニュー★ フライパンでカリカリおこげ♪ 石焼きビビンバ・まぐろとアボカドのキムチ和え 豚バラと豆腐のピリ辛キムチスープ
5.コツをおぼえて楽うま good cook (略称:Good Cook)	★香りを引き出すコツ!! スパイスを上手に使う★ にぎやかスパイスドライカレー ～おんたま添え～・とうもろこしの冷製スープ・すいかのアイス系デザート
6.お肉と野菜の美味しい関係 ちえめし (略称:ちえめし)	臨時休講
7.パンに恋する ちえパン。 (略称:ちえパン)	臨時休講
8.お菓자에恋する ちえ菓子。 (略称:ちえ菓子)	臨時休講
9.<からだに優しいシリーズ> 塩麴大好き (略称:塩麴講座)	塩こうじの鶏肉トマトソース煮込み・こんぶ塩こうじのセロリサラダ・塩こうじのケーキサレ
10.<からだに優しいシリーズ> 玄米大好き (略称:玄米講座)	玄米のモロヘイヤとろとろ丼・豚ヒレ肉の竜田揚げ・冬瓜のお味噌汁
11.<からだに優しいシリーズ> やさしいおやつ (略称:やさしいおやつ)	【小麦粉・バター・牛乳使いません!】 ふわふわシフォンケーキ・つるんと抹茶プリン
12.はじめから完成まで1人でつくろう! (略称:1人で作ろう)	チンジャオロース・えびの生春巻き

お申込み・お問い合わせ TEL: 052-242-7177

受付時間: 平日10:00～20:00 土曜日10:00～16:00

※講座開講日の3営業日前12時までにお申込みください。

「クックノートネット」からかんたんにWeb申込みもできます★

※「クックノートネット」での申込みには会員登録(無料)が必要です。

