

東邦ガスッキングサロン 栄 <9月>回数チケット講座スケジュール

※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8/3(月)～となります。メニューは裏面をご覧ください。

		9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)
第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)					
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	料理③ 1人で作ろう	料理② パン①★			料理③ パン①★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	料理② パン①★ 韓国①	料理① パン①★	料理③ 1人で作ろう		
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)				韓国② やさしいおやつ★	
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	料理④ パン②★	玄米講座	料理④ 料理⑤	パン②★ 韓国②	料理⑤ パン②★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	パン②★ 韓国①	料理④ やさしいおやつ★	料理⑤ イーザーレッスン 1人で作ろう		料理④ 1人で作ろう
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)			料理① 料理⑤	料理⑥ 1人で作ろう	イーザーレッスン Good Cook
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)		パン③★ 1人で作ろう	1人で作ろう	韓国③	
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)			料理⑤ パン③★ イーザーレッスン	料理⑤ 韓国③ 1人で作ろう	料理⑥ 韓国③ 1人で作ろう
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	9/21(月) 休講日	9/22(火) 休講日	料理⑦ パン④★	1人で作ろう 毎日ごはん	毎日ごはん 1つの食材
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	休講日	休講日			料理③ パン④★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	休講日	休講日	料理⑦ 料理⑧	韓国③ イーザーレッスン 1人で作ろう	イーザーレッスン 1人で作ろう
第5週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	韓国④ 1つの食材				
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)		塩麴講座	やさしいおやつ★		
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	料理⑧ 1つの食材	パン④★ 塩麴講座	料理③ 韓国④ さかな		

9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	★初めての方におすすめ！！ 野菜炒め・油揚げとわかめの味噌汁・ご飯
	②	筑前煮・青菜のおひたし
	③	とんかつ・マカロニサラダ
	④	魚の西京味噌焼き・かぼちゃのそぼろ煮・いんげんのごま和え
	⑤	八宝菜・棒棒鶏サラダ・コーンスープ
	⑥	マカロニグラタン・にんじんサラダ・ミネストローネ
	⑦	さばの味噌煮・豚しゃぶサラダ・かきたま汁
	⑧	天ぷらの盛り合わせ・れんこんのきんぴら・あさりの味噌汁

はじめてのパン (略称:パン)	①	ピザ・フォカッチャ
	②	リースパン
	③	明太子フランス
	④	オニオンローフ

はじめての韓国料理 (略称:韓国)	①	ビビンバ・豆もやしのスープ
	②	ブルコギ・わかめスープ
	③	キンパブ・牛肉と大根のスープ
	④	チーズダックカルビ・いかと大根のスープ

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うちのーイーージーレッスン (略称:イーージーレッスン)	きのこと牛肉のうま煮・かぼちゃと豆腐のスープ・小松菜とチーズのサラダ
2.ちょっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん)	長芋と豚肉の甘辛煮・えのきと水菜のさっぱりナムル・オレンジのクレープシュゼット
3.自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな)	★筋子を下処理していくらを作る・青魚の臭みを取る方法★ いくら丼・いわしの梅煮・なすのジャム ヨーグルト添え
4.1つの食材で美味しい3品 (略称:1つの食材)	★秋の味覚満載！栗と秋野菜のほっこりメニュー★ くりごはん(生栗使用)・くりとさつまいもの和風ポタージュ・くりとかぼちゃのほっこりサラダ 栗の鬼まんじゅう 美味しいほうじ茶つき♥
5.コツをおぼえて楽うま good cook (略称: Good Cook)	★サンドイッチ&ハーブティ★ 野菜サンド&厚焼き卵サンド・ミモザサラダ・香りさわやかリラックス 3種のハーブとオレンジのtea
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.お菓子に恋する 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> 塩麹大好き (略称:塩麹講座)	きのこと塩こうじマカロニグラタン・きのこと塩こうじさいいんげんのマリネ・野菜たっぷりスープ
10.<からだに優しいシリーズ> 玄米大好き (略称:玄米講座)	玄米のカレーチャーハン・厚揚げの黒酢豚・エビとセロリのスープ
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！】 さくさくチェリークランブルケーキ・もちもちチヂミ
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)	きのことベーコンのマカロニグラタン・アボカドとトマトのマリネ

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。

